تێگەیشتوو و پێگەیشتوو بە



نووسینی
هاودەم حاتم

2021

ناوەڕۆك

گومانی خراپ لەنێوبەرن ئەگینا ورد و خاش دەبن بە بیرکردنەوە بۆ بوون و ڕوودانی شتانێک، کە هەرگیز ڕوویاننەداوە و بوونیان نییە.

سوپاسنامە

سوپاس و ستایشی بەردەوامم بۆ پەروەردیار، سوپاس و ستایشێکی بێ وێنەم بۆ باوکی ئازیزم و هەموو خێزانەکەم، بۆ هاندان و پاڵپشتیکردنیان بۆ بەردەوامبوون و هێنانە بوونی ئەم کتێبە.

دەستخۆشی و پێزانینم بۆ دیزاینەری بەرگی کتێبەکەم (کاك احمد بهرم).

تێگەیشتوو و پێگەیشتوو بە،
بۆچی تا ئێستا نەبوویت؟

مەگەر تۆ بۆ لێرەی؟

بوونی تۆ چی دەگەیەنێت؟

ڕۆڵی خۆتت وەرگرتووە؟

لە بارودۆخت ڕازیت؟

پێشەکی

بەناوی پەروەردیاری مەزن، سوپاس و ستایش بۆ پەروەردیار بۆ ڕۆشنکردن و هاودەمیکردنم بۆ نووسینی ئەم کتێبە، هۆکاری هاتنەبوونی ئەم کتێبەم بۆ ئەزیزان و خوێنەران بۆ گەیاندنی ناوەڕۆکێکی پڕ سوود و گرنگ، بۆ ئەوەی بتوانن لە بەرزی و لوتکەدا بمێننەوە، دڵخۆشی ڕاستەقینە بدۆزنەوە و بەردەوام بن لە پەرەپێدانی خۆیان، وە ببنە هۆکارێکیش بۆ یارمەتیدانی ئەوانیتر.

هەر بۆیە ویستم بە بەرگ و ڕەنگێکی نوێوە، کتێبێکی گرنگ بخەمە بەر دیدی خوێنەرانی ئازیز. لەو کتێبەدا گەشەپێدانی خود و بەرەوپێشچوونی خود و هاندان بۆ بەردەوام بوون و بەدەستهینانی ئاسودەیی و دروستکردنی ژینگەیەکی گونجاو و پڕ لە چێژ و تەندروست ویستی ئێمەیە بۆ خوێنەران، بۆ ئەوەی هەڵە و چەوتییەکان ڕاست بکەنەوە و گرنگی زۆرتر بدەن بە خود و ڕەفتار و ئاکاریان و هاندەر و کاریگەر بن بۆ دەوروبەر .

هەر بۆیە بە پێویستی دەزانم هەموو تاکێک خوێنەری ئەم کتێبە بێت.

وە لەو کتێبەدا زیاتر گرنگی بە کورتبڕی دراوە، بۆ ئەوەی ئاسانتر و بەچێژتر بێ بۆ خوێنەر، بۆ ئەوەی بتوانێ بابەتەکە بە ئاسانی هەزم بکات، لێی تێبگات.

بوون بە مرۆڤێکی نموونەیی، کارێکی ئاسان نییە بۆ ئەوانەی دەیانەوێت بە کاتێکی کەم ببن، بەڵکو دەبێت پشودرێژ و بەردەوام بن لە ئەنجامدانی چاکییەکان و دووركەوتنەوە لە خراپییەکان. هەر بۆیە بەردەوام بن لە بینینی چاکییەکان و کوێر بوون بۆ خراپی و چەوتییەکان.

هاودەم حاتەم.

کێین ئەوانەی پێویستە ئەم کتێبە بخوێننەوە؟

ئەوانەی دەیانەوێت دڵخۆشی دروست بکەن.
ئەوانەی دەیانەوێت سەرکەوتوو بن.
ئەوانەی خۆیان خۆشدەوێت!
ئەوانەی دەیانەوێ بەرپرسیارەتی بخە ئەستۆ.

ئەوانەی دەیانەوێت دووربن لە خراپییەکان، بۆ ئەوەی بە ئاگابن و ڕۆڵی ڕاستەقینەی خۆیان لەو ژیانەدا بزانن و ببینن، ئاسودەیی و کامەرانی بدەن بە ژیانیان و دەرووبەریان و کاریگەر و هاندەر بن.

بوەستە لێرەوە بڕیار بدە و دەستبەکاربە بۆ ئەوەی ببیت بەوەی لەدێڕەکانی سەرەوە نووسراون، ئەگەر نا ئەم کتێبە جێبهێڵە.

بەشی یەکەم

گۆڕانکاری لە ڕەفتار و گوفتاردا

گۆڕانکاریکردن

بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت، بۆ گەشەکردنی خۆت،

بۆ بەرەوپێشچوون و بوون بە مرۆڤێکی تێگەیشتوو و پێگەیشتوو و گرنگ،

بۆ کاریگەربوونت بۆ دەوروبەر ، بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە گرنگ و

گەورەکان، بۆ مانەوەت لە لوتکەدا.

...

تۆ کێیت، دێوانەیەکی پێ نەگەشتوو ڕانەگەشتوو؟ یا ژیرێکی ژێرکەتوو خەوتوو؟

تۆ کێیت؟ کردەوەکانت چی دەڵێن و چۆنت دەناسێنن؟
ژیرێکی خەتووی ژێرکەتوو، هیچ کات ناتوانێ ژیرییەکەی بکاتە هۆکاری مانەوە و بەرەو پێشچوون و گەشەکردن.

کەتۆ ژیری بۆ خەتووی ژێرکەوتووی؟
خاوەنی خۆتیت؟
بڕیارەکانت دروستن؟
هۆشیار بەوە ئەی ژیر، کات با درەنگ نەکات، کە دواتر نەتوانی بە ئاگا بێیتەوە.

ڕەفتار و گوفتاری دێوانەی پێ نەگەشتوو و ڕانەگەشتوو، خاوەنی هۆکاری بینین و زانین نییە، ناتوانێ جوانی و چاکییەکان ببینێ و پێی بزانێت، کوێرانە بڕیاردەرە و ناهۆشیارانە جێبەجێکارە، جگە لە زیانی بۆ خۆی، بۆ دەرووبەرەکەشی گرفتە.

ژیرێکی پێگەیشتووی تێگەیشتوو بە، ئەمە هاوکێشەکە تەواو دەکات، چونکە دەبیتە خاوەنی بینینی دروست و ئاوەزێکی زیندووی پڕ لە بەرهەم، ڕەفتار و گوفتارەکانت جگە لەوەی شکۆت بۆ دروست دەکەن، کاریگەری لەسەر دەوروبەریشت دروست دەکەن، دەبیتە نموونەی سود و ڕێنیشاندەر و یارمەتیدەر.

...

ڕەفتارانێکی ڕێک بکەین بە خوێکی درێژخایەن و خراپ وێنەکانیش مەودایەکی کورت خایەنی کەم کردە بن.

ڕەفتارانێکی ڕێك و ڕەنگ دروســـت بکەین بە خوێکی درێژخایەن و بەردەوام لەگەڵیـان گفتوگۆمـان هەبێ و لەیـادگەمـانـدا جێگـای خۆی بگرێ و لە گوفتـارمـانـدا دیـار بکەوێـت، دەبێـت ڕێکەوتنێکی هەمیشـــەیی لەگەڵیـانـدا ببەســـتین و هەموو کـاتێکیش پـابەنـدی ئەو ڕێکەوتن و متمانەیە ببین، کە لەگەڵ خودی خۆمان دروستمان کردووە.

زانینی ئەمانە کاتێك کاریگەرە، کاتێك لەگەڵ جێبەجێکردن هاوئاهەنگ بێت و ڕەنگدانەوەی خێرا و بەهێزی هەبێت، هەرکاتێکیش ویســـتی شـــکاندنمان هەبێت، ئەوا پێویستە بەم شێوەیە سزای خۆمان بدەین، کە چاکتر و بەهێزتر لە جاران پابەند ببین و کاریگەری دروست بکەین.

وە دەبێ وا بکەین ڕەفتـارە خراپ وێنەکـانیش مەودایەکی کورت خـایەنی کەم کردەیان هەبێت، نەهێڵین درێژە بکێشن و کاریگەری ماوە درێژ دروست بکەن، کە دواتر نەتوانین دەســـتبەرداریـان ببین وە هەمـان وێنەی ڕەفتـارە ڕێـك و چاکەکان بپۆشن، لەو ڕەنگ و بەرگەدا بماندەن بە شەپۆڵی بەهێز و نغرۆ ببین لە چەوتی و نارێکییەکان.

بۆیە ئێستات لەبەردەستی خۆت دایە بۆ ئەوەی وەك دوێنێ نەبێت.

ئامادەیت ڕەفتارەکانت بگۆڕیت؟

بۆ چاکتر؟ بۆ بەهێزتر؟ بۆ سەرووتر؟

ئێستا دەستپێبکە و بڕیاری گۆڕانی ڕیشەیی بدە.

...

با سەرەتا و کۆتایی هەر کردەوەیەک و ڕەفتارێکمان هاوئاهانگ و یەک وێنە بێ.

یەك ڕەنگبە لە ئەنجامدانی هەر ڕەفتارێکت تا کۆتایی، فرە ڕەنگی هێمای دواکەووتن و گەڕانەوەیە بۆ دواوە، گەر سەرەتا بە ڕەنگێك خۆت نیشان دەدەیت و لەکۆتای هەمان ڕەنگ نیت، ئەمە تەنها خۆ هەڵخەڵەتاندنە و نیشاندانی فرە ڕەنگی خۆتە بۆ خەڵك و لەدەستدانی متمانەیانە.

بۆیە ئێســـتا کـاتی هـاتووە گۆڕانکـاری بکەیـت و لەمەودوا چیتر فرە ڕەنگی هەڵنەبژیریت و فڕەی بدەت و بەندی بکەیت.

هەر ئێســتا دەســتپێبکە ئەو خاڵە بەهێز و ئەرێنینانە بنووســە و کە وادەکەن دوور بیت لە فرە ڕەنگی، کاریان بۆ بکە و گرنگیان پێ بدە.

ئەو خاڵە لاواز و نەرێنییانەی هۆکاری فرە ڕەنگین، کە کاریگەری لەسەر خاڵە بەهێزەکان هەیە چاکیان بکە و هاوئاهەنگیان بکە لەگەڵ خاڵە بەهێزەکان و بیاندە بە شەپۆڵی بەهێزی چاکییەکانت، ئەگەر نا کۆبیریان لەسەر لابدە و بیانسڕەوە.

یەك ڕەنگ بوون، چاڵت بۆ دروست ناکات تا بکەویت، چونکە یەك ڕەنگی هەمیشە هۆشیاری و ئاگایی دروست دەکات.

یەك ڕەنگیت؟

فرە ڕەنگی لە فەرهەنگی تۆدا جێگای دەبێتەوە؟

لەو ڕەفتار و گوفتارانەت ڕازیت، ئەگەر هۆکارن بۆ فرە ڕەنگی؟

فرە ڕەنگیت هیچ بایەخ و گرنگییەکی ڕاستەقینە و شیاوی بۆ دروست کردووی؟

...

مرۆڤی دوور چاکی خراپ ویستی پڕ کین.

مرۆڤی دوور چاکی خراپ ویستی پڕ کین، هەمیشە بە هزر و ئەندێشەی پوچگەراوە گوزەر دەکات، بەملا و بەملا دادەچێت، قایل نییە بەوەی کە هەیەتی، سەرکەووتنی ئەوانی تریش یەکجار لە ڕەوتی ژیانی بەچێژەوە دایبڕیوە، خراپییەکان دڵ و ئاوەزی پڕکردووە، بیرکردنەوەی هەڵەی پێ دەکاتە بڕیار و کرداری پێ دەکات.

دووربە لەم جۆرە مرۆڤە دوور مرۆڤە. ئاوەز و دڵت وا پەروەردە بکە، خراپییەکان نەناسێت و قبوڵیان نەکات.

تۆ بە سەرکەووتنی ئەوانیتر بچووك نابیتەوە و ناچیتە دواوە، تۆش لە ڕێگای خۆتدا سەرکەووتنی زیاتر تۆمار بکە.

ببە بە مرۆڤێکی چاك ویستی دوور لە کین و بەدی، هیچی تێناچێت و بەخۆڕایی دەتوانی ئەمە بکەیت و لە پێگەیەکی بەرزدا خۆت ببینیتەوە.

پڕ کین و خراپ ویستیت؟

چی شتێك هۆکارە بۆ ئەوەی ببیت بە خراپ ویست؟

بۆچی کین و خراپ ویستی و زۆریتر، دەکەیت بە خوی درێژخایەن؟

بۆچی لە شوێنی ئەمانە، چاکی ویستی ناکەیت بە خوی درێژخایەن؟

...

ئاوێنەبن بۆ چاکەکان و ڕاستکەرەوەش بن بۆ کردار چەوتان.

مرۆڤە کردار دروست و ڕەوشت بەرزەکان، شایەنی ئەوەن هەمیشە باسبکرێن و بکرێنە نموونەی جوانی و رەوشـــت، خەڵاتی زێڕینی ڕەوشـــت بەرزیان پێ بدرێ، بۆ ئەوەی هەمیشـــە پێگەی خۆیانیان لەبەر چاو بێت و ببینن چەندە کاریگەرن بۆ کۆمەلگا و مرۆڤایەتی.

ئاوێنەشبن بۆ ئەوانەی لەو ڕێگایەدا نین و ویستی ڕاستەقینەش لە ناخیان کردار چەوتی نییە، بۆیە ڕینشاندەر و پێشرەو بن بۆ ئەوەی لە خەوی نەزانیدا بە ئاگا بێنەوە، خۆیان ون نەکەن لە ڕێگای بەرەو هەڵدێرچوون و لەناو چوون.

ئەو ڕابردووە ناتەندروستەی تا ئێستا خاوەنیت بیخە زبڵدانەوە و لە یادی بکە و چیتر خاوەنداریێتی مەکە، دەستبەکاربە دوای خوێندنەوەی ئەمە بۆ ئەوەی لەمەودا جوانترین و پڕ دەستکەوتترین ڕابردوو دروست بکەیت و هەنگاوی یەکەم بهاوێژیت، داهاتووی تاریك و نادیارت ڕووناك بکەیتەوە و ببیتە نموونەی ڕەوشت بەرزی.

ببە ئاوێنەی چاك کردار و دروست گوفتاران.
ببە ڕاستکەرەوەی خراپ ویست و ناتەندروست ڕەفتاران.

دەتەوێت کاریگەریت هەبێ و ڕۆلی بوونت لێرە ببینی؟ کەواتە دەستبەکاربە و ڕەوشت بەرزی پەخش بکە.

بۆچی نەبیتە مرۆڤێکی نموونە جوان و گرنگ؟

بۆچی ببیتە نموونەیەکی بەد و ڕەفتار و ئاکار چەوت؟

...

چاکسازی لە هەڵسوکەوتتدا با سەرەکیترین کردەوە بێ.

مـانگـانە، ســـاڵانە، ڕۆژێـك بۆ خۆت دابنێ، بـا ئەم ڕۆژە تـایبەت بێ بەتۆ، لەو ڕۆژەدا لەگەڵ خۆتدا بکەویتە گفتوگۆ، بۆ ئەوەی چاکســـازی لە ڕەفتـار و گوفتارەکانت بکەیت، وا بکەیت ئەمڕۆت لە دوێنێت نەچێت.

هیچی تێ نـاچێـت گەر کردەوەکـانـت بەرەو بەرزتر ببەیـت و خراپییەکـان نەهێڵیت و خۆت لە پێگەی بەرزتر ببینیتەوە.

پێداچوونەوە بە ڕەفتارەکانت و خۆ دەوڵمەندکردنت بە وشە و گوفتار و ڕەفتاری نوێ، وادەکات هەمیشە لە پێشەنگدا بیت و ببیتە نموونەیەکی جوانی دەوروبەر ، کاریگەریت بۆ هەمووان دەبێتە سێبەر، دەبیتە ڕزگارکەری ئەوانەی لەڕێگاری لار و نارێکدا پێویستیان بە ڕێنیشادەرێك هەیە بۆ ئەوەی ئاڕاستەی ڕاست و دروستیان نیشان بدات، ڕاپێچیان بکات بۆ ڕێگای ڕاست و تەندروست.

تۆ شـــایەنی ئەوەیـت ئـاکـارە جوانەکـان هی تۆ بن و تۆ خـاوەنیـان بیـت، نەوەك ببیتە ئەنجامدەری کردارە ناتەندروست و پڕ لە کێشەکان.

لە کردەوەکانی ئێستات ڕازیت؟ دەتەوێت بیانگۆڕیت؟

ئەگەر لێشیان ڕازیت؟ پێویستی ئەوە نییە، بەهێزتری بکەیت؟

ئایا گونجاوە هەموو ڕۆژێکت وەکو یەك بێ و جیاوازی نەبێ؟

بۆچی تۆش ڕۆژی تایبەت بەخۆتت نەبێ بۆ گۆڕانکاری؟

...

کام مەملەکەتە هی تۆیە،خراپی زۆر ویست؟
یان چاکی کەم ویست؟

تۆ کامە هەڵدەبژێریێ؟

خراپییەکانت کردۆتە خوو و بەردەوام لەگەڵیان دا دەژیت، ئەوانیش زۆرترین شتت پێدەبەخشن، ڕەنگە چێژبەخش بن یا تۆ حەزیان پێ بکەیت، بەڵام ئایا ئەمە گونجاو و تەندروست و ڕاستە؟

یا لەگەڵ چاکییەکان پەیوەندیەکی پتەوت هەیە و هەرگیز ناپچڕێت، وە شتانیکی پڕ بایەخ و تەندروست و پڕ بە پێویستی خۆتت پێ دەبەخشن.

گەر مەملەکەتی خراپ هەڵبژێریت، هەرچەند چێژ و خۆشی ببینیت ، وە زۆرترین شتیش بەدەست بهێنیت. دواجار دەگەیتە کۆتاییەکی بێ نرخ و خراپ، هەموو شتێکیش لەدەست دەدەیت، چونکە مەملەکەتی خراپ هەروەکو تەراویلکە و سەراب وایە، سەرەتا وادەزانیت هەموو شتێکە، بەڵام کە دەگەیتە کۆتایی و ئەنجام، ئەو کاتە دەبینیت کە هیچ بووە.

با مەملەکەتی چاك ویست هەڵبژێرین و ببین بە زریان و لافاو بۆ خراپ ویستان.

ئێستا بڕیار لە دەستی تۆیە، لەگەڵ کامەدا پەیمان دەبەستی، وە گوفتارە و ڕەفتاری کام مەملەکەت دەکەیت بە خووە درێژخایەنەکانت؟

...

بیرکردنەوە و بینینتان بگۆڕن، بۆ ئەوەی دەوڵەمەند بن.

بیرکردنەوە و بینینتان بگۆڕن، هۆکاری سەرەکین بۆ بەرەو پێشچوون، نەوەك گۆڕینی هەنگاو و پلانەکان بە بیر و بینینێکی هەژار.

کاتێك بە بیرو بینینێکی هەژارەوە دەتەوێت بکەویتە ڕیگای سەرکەووتن، کە ئەمە هیچ کات ناتگەیەنێت بە ئامانجەکانت، چونکە تۆ لە ئاڕاستەیەکی هەڵەدایت بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت.

گەر تۆ خاوەن بیر و بینینێکی هەژاریت، بێگومان بە لەوەی ناگەیت، هەر هەنگاو بنێ ناگەیت، بەرەو پێش ناچیت، چونکە ڕێگا و ئاڕاستەی هەنگاونانت هەڵەیە.

بەهێزترین چەك و پێداویستیەکانی براوە بوون و گەیشتن بە ئامانجەکانت ئەوەیە:- ئامرازەکانت باشترین بن و گونجاوبن بۆ ئەو ڕێگایە، ئەو کاتە دەبینیت، کە چەندە نزیك بوویتەتەوە لە ئامانجەکانت و خەریکیت دەیانپێکیت.

ئامرازەکانت گونجاون بۆ ڕیگای سەرکەوتن؟

خاوەنی بیر و بینینێکی هەژاریت؟ دەتەوێت هەر وابیت؟

ئاڕاستەکەت ناگۆڕیت؟

...

باشترین ڕەفتار و کردار دروست بکە و ببیبەخشە، گرنگ نییە کێ بایەخی پێ بدات یاخود نەیدات، گرنگە خۆت بایەخ بە خۆت بدەت!

خۆتت خۆشبوێت و بایەخ بۆ خۆت دروست بکە، ڕەفتار و گوفتارە چاك و ڕێکەکان دروست بکە لەخۆتدا و کاریگەریش بۆ دەوروبەر دروست بکە،
بۆ ئەوە ڕەفتار و کردارەکانت مەبەخشە، کە خەڵکی گرنگی پێبدات و باسی بکات، بۆ ئەوە دروستی بکە و ببەخشە لەپێناو هۆکاری بوونت لەو ژیانە و ڕۆڵی ڕاستەقینەی خۆت ببینیت وە ببیتە یارمەتیدەر و ڕزگاکەر.

ڕەفتارەکانت، خۆت لێیان بەرپرسیاری وە زیان و چاکی بۆ خۆتە، بۆیە تەنها بۆخۆت ژیان بکە و چاکسازی هەمیشەیی با لەگەڵتدا بێت بۆ ئەوەی بەردەوام بەرەو سەروتر هەنگاو بنێیت و باشتر ببیت لە دوێنێ.

کاتێك تۆ لە پێگەیەکی بەرز دایت بەهۆی چاکییەکانتەوە، بەهۆی تانە و تەشەری ئەوانیتر کۆڵمەدە و بوەستیت لە ئەنجامدانی چاکییەکانت، لێ مەگەڕێ خەونی نەزۆرکی پوچی ئەوان بێتە دی، بڵێن ئەی نەمان گووت: ئاوایە و بەو شێوەیە.

بۆچی ناتەوێت کاریگەر بیت و بەخشەری چاکییەکان بیت؟

بۆچی ڕۆڵی خراپ ببینیت؟

بۆچی بایەخ بۆ خۆت دروست ناکەیت؟

بۆچی ناتەوێت کاریگەر بیت؟

...

جوانی ساختەی دروستکراوی ناشرین

دوور و ڕوون، مرۆڤ لەئەزەلدا، شێوەیەک جوانی پێبەخشراوە دەبێ هەست بەوە بکەین، کە ناکرێت هەموو لە ڕوخساردا کۆکرابێتەوەو داپۆشرابێ. جوانی لە بیرکردنەوەدا، لە تێڕوانین و بینیندا، لە هەنگاونان و بە ماناکردنی ژیانیدا، جوانی لە دونیای ناوەوەی مرۆڤدا.

گۆڕانکاریکردن لە ڕوخساردا، واتە: ونکردنی و نەدۆزینەوەی گشت ڕێژە جوانیەکانی تر، کە لە ئەزەلدا خاوەنیانیت.
واتە: خەریک بوون بە ڕووکار و وەلانانی ناوەوە.
چ جۆرە ونبوونێکە لە دەریای تاریک و کوێریدا، چ ناڕازی بوونێکە، مرۆڤی بێ ئەمەك لە پای ئەم هەموو جوانییەدا.
ببینە چ دۆڕاوێکی بێ ئەوەی یاری بکەیت، چ خۆبەدەستەوەدانێکە بێ ئەوەی هەنگاو بنێیت.

خۆتت قبوڵە؟

بۆ ڕایکردنی دڵی ئەوانتیر دەژییت؟

جوانییەکانی ناوەوەت دۆزیەوەتەوە؟ هەوڵت بۆ داون؟

...

هێزێک دروستکەن لە چاکی و داگیریکەن هەرچی خەوش و خاڵی لە چاکییە.

بوون و مانەوەی تۆ لێرە لەو ژیانەدا، تەنها بۆ خواردن و خواردنەوە و خەوتن و کارکردن نییە، تۆ لێرەیت بۆ ئەوەی چاکییەکان ببینت و بزانیت، بۆ ئەوەی خراپییەکان لەناو ببەیت و دووری بخەیتەوە لەخۆت.

لەخۆت بپرسە و خۆت دادگایی خۆت بکە، خراپییەکان بەرەو کوێت دەبەن و چیت بەسەر دێنن، وە چاکییەکان چیت بۆ دەکەن و ئەنجامییان چییە؟

خۆت خاڵی بکە لە خراپییەکان و داگیری بکە هەرچی چاکییە، تەمەنت دیاریکراوە بۆچی ڕۆڵێکی خراپ وەربگریت؟ بۆ ڕۆڵێکی پڕ لە چاکی وەرنەگریت؟ بۆ ئەوەی بدرەوشێیتەوە و کاریگەر بیت، بۆ دەرووبەر و خراپ ویستان.
تۆ هەموو ئەوانە دەزانیت، تەنها کاریان بۆ بکە و لەگەڵ چاکییەکان ڕێکەووتنی هەمیشەیی ئەنجام بدە و پابەندی ببە، بۆ ئەوەی لەو ڕێگا تەندروست و ڕێکەدا، بەردەوام بیت و هەگبەت پڕ بکەیت لە چاکییەکان و شوێنی خراپییەکان نەبێتەوە و ئاوەز و دڵت ئەوە قبوڵ نەکەن و وەرینەگرن.

ئامادەی چاکییەکان بکەیت بە هاوەڵی خۆت؟
ئامادەی خراپییەکان دووربخەیتەوە لە خۆت؟

...

بۆچی دەبێ پێناسەیەکی ناشرین بکەم بە وێنەی ناسراوم؟

هەڵبژاردن لە دەستی تۆ دایە بۆ ئەوەی ببیت بەچ کەسایەتییەك وە چ ڕەفتار و گوفتارێك بکەیت بە خوی خۆت و پەخشیان بکەیت، بۆ ئەوەی پێناسەی خۆتی پێ بکەیت.

هەڵبژاردن لەدەستی تۆ دایە بۆ ئەوەی چ وێنەیەك بۆخۆت دروست بکەیت، ئێستا تۆ سەرپشکیت لە هەڵبژاردنی چاکییەکان و خراپییەکاندا، گەر قبوڵت نییە وێنەیەکی نارێك و نەگونجاو بکەیت بە وێنەی ناسراوت، کەواتە بە کردار دووربە لەو ڕەنگ و ڕەفتارانەی وێنەت ناشرین دەکەن و دەتلکێنن بە خراپییەکاندا.

پێناسەیەکی ژیانت بکە و دەست بکە بە گۆڕانکاری، پێناسەی جوان هەڵبژێرە بۆ ژیانت، ئەمانە هەمووی بەخۆراییین و هیچیان تێناچێت. تۆ تاکە یارمەتیدەری خۆتیت، تاوەکو پێناسە جوانەکان هەڵبژێری بۆخۆت.

بۆچی دەبێ پێناسەیەکی ناشیرین بۆخۆم دروست بکەم، لەکاتکێدا هەزارەها پێناسەی جوان هەن؟

ژیانت چۆن پێناسە دەکەیت؟

پێناسەی ژیانت بەسە تا تێبگەیت چیت کردووە؟

...

ئامادەین لەپێناو بەدەستهێنانی پارەدا تەواوی تەمەنمان ڕابکەین بێ گوێدانە سەلامەتی تەندروستیمان، وە لەدوایدا هەموو پارەکە بۆ باشکردنی تەندروستیمان دادەنێین!

گەر ئێستا هەژار بیت و بۆ پارە کاربکەیت بە تەندروستییەکی باشەوە، بەبێ گوێدانە سەلامەتی تەندروستیت، دوای ئەوەی کە پارەیەکی زۆرت بەدەستهێنا و هەموویت سەرفکرد بۆ چاککبوونی تەندروستیت، ئەوکاتەش هەر هەژاری بەڵام بە تەندروستییەکی خراپەوە.

با ئیدی پارە کارمان بۆ بکات، با بیرۆکە و هەنگاوەکانمان هۆشیارانە و پڕ سوود بن بۆمان، کاتێک پارە کارت بۆ دەکات، تۆ لەماڵەوە خەریکیت پشوو دەدەیت، یا لە گەشتیت، بەبێ ئەوەی سەلامەتی تەندروستیت لە مەترسیدا بێ.

سەلامەتی تەندروستیتان لەبەرچاو بگرن و بیپارێزن، چونکە ئێستا تۆ خاوەنی سەلامەتی خودی خۆتیت بەخۆڕایی، بەڵام گەر ڕەچاوی تەندروستیت نەکەیت و کوێرانە هەنگاوبنێیت بۆ پەیداکردنی پارە، ئەوکاتە بە نرخێکی خەیاڵیش ناتوانی خولەکێك سەلامەتی بۆ جەستەت بکڕیت.

تەندروستیت دەپارێزیت؟
بەڵێ یا نەخێر، ئەوا تاکە سامانی تۆیە بەخۆڕایی پێت بەخشراوە.

خاوەنی تەندروستییەکی باشیت بە خۆڕایی بۆچی ئەوە نابینیت؟ بۆچی خراپی دەکەیت و نرخی نازانیت؟

...

بەشی دووەم

ئەشق و خۆشەویستی چەندە گرنگن بۆ ژیان.

ئەشق و خۆشەویستی ببەخشن و بیدەن بە هەموو شتە جوانەکانتان.

ئاشقی خۆت بە، خۆتت خۆشبوێت، خۆشەویستی ببەخشە، ئەوانیترت خۆشبوێت، ڕق فڕێ بدە و ونی بکە هەڵی مەگرە و بەچەکی خۆشەویستن لەناوی ببە، هەمووانت خۆشبوێت و ئاشقێکی ڕاستەقینە بە.

...

کاتێ بازنەی خۆشویستن گەورە دەکەین، دەبینین چۆن ژیانمان لە خۆشەویستیدا شەپۆلی شادی دەدات.

گەر دەتەوێت لەو ژیانە کاتی و سەرابە ڕابردوویەکی جوان و گەورە جێبهێڵێت و شـــەپۆڵی شـــادی خۆی بـدات بە ژیـانـت؟ ئەوا هەر ئێســـتـا بـازنەی خۆشەویستنت گەورە بکە.

بازنەی خۆشویستنت بۆ کێ گەورە بکەیت؟

ئامادەیت بازنەی خۆشەویستن بۆ خودا گەورە بکەیت؟

ئامادەیت بازنەی خۆشەویستن بۆ خودی خۆت گەورە بکەیت؟

ئامادەیت بازنەی خۆشەویستن بۆ دەوروبەر و ئەزیزانت گەورە بکەیت؟

ئامادەیت بازنەی خۆشەویستن بۆ هاوسەر و منداڵەکانت گەورە بکەیت؟

ئامادەیت بازنەی خۆشەویستن بۆ کارەکەت گەورە بکەیت؟

دڵخۆشیت دەوێت؟ ئەمانەی سەرەوە ئەنجام بدە، دڵخۆشی دێت بۆ ژیانت، تا خۆت ڕاپێچی دەرەوەی نەکەیت، نارِوات و دەمێنێتەوە. هەوڵمەدە دڵخۆشی و بەختەوەریت ڕاپێچی دەرەوە بکەیت، چونکە گەر ئەم بڕوات بێگومان شوێنگرەوەی خراپ لە دوورەوە چاوەڕوانن و ئەوان دەگەن، گەر قبوڵتە خەمباری و هاوەڵەکانی ژیانت داگیر بکەن، ئەوا ئەنجامی کۆتایش لەژێر چەتری خەمباری و هاوەڵەکانی دەبێت.

...

هەوڵی بێ شومار بدەن، بۆ دڵشادکردنی خۆشەویستانتان و ماندوێتی مەنوێنن لەو ڕێگایەدا.

مانەوەی هەمیشەیی لەخۆشەویستیدا بۆ دایك، باوك، هاوسەر، برا، خوشك، منداڵ، هاوڕێ، هتد... جوانترین و بەئەمەکترین جۆری خۆشەویستی و دووپاتکرنەوەیەتی.

تا خۆت و ئەوان لە ژیاندان، خۆشەویستی بۆ یەکتر دووپاتبکەنەوە و پەخشی بکەن لە نێوانتاندا، بۆ ئەوەی کاریگەری و ڕووناکییەکەی تاریکی دەوروبەر و دڵی ئەوانی تر بگرێتەوە.

ووشەیەك، کە ووتنی ئاسان نییە، بۆ ئەوانەی نرخ و بایەخی دەزانن و تا ئەبەد پارێزگاری لێدەکەن.

ووشەی خۆشم دەوێی شایستەی دەم و زمانی ئەوانەیە، کە پەیمانی ئەبەدی دەبەستن و لێی پاشگەز نابنەوە و بەد ئەمەکی نانوێنن. ڕۆڵی ڕاستەقینەت ببینە، چەکی خۆشەویستی هەڵگرە و خۆشەویستی بڵاوبکەوە.

خۆتت خۆش دەوێت؟

گەر خۆتت خۆشنەوێت، ناتوانیت ئەوانیترت خۆش بوێت.

نرخی خۆشویستن دەزانیت و گرنگی پێ دەدەیت؟

لەپاڵ ووشەی خۆشدەوێی، بەد ئەمەکی هاوەڵت نییە؟

...

ئەشق تێکەڵی هەموو شتێك بکەن.

ئەشق چەندە هێزێکی بەتین و ڕێگادوور بڕە، ئەشق نمە بارانێکی چەندە دڵخۆشکەرە، ئەشق بۆ هەر هەنگاوێکت بەرە لەگەڵ خۆتدا، تاوەکو ببینی بەرهەمی پڕ لە سەوزایی.

ئەشق واتە: ژیان، چ ژیانێک؟

گەر بێتو ئەشق نەبوایە، مرۆڤ، گشت بوونەوەر، چ دەریایەکی بێ کەنار دەبوو، نەیدەدا شەپۆڵ، ڕووبار فەنا نەدەبوو لە دەریا.

ئەشق، مانگە! گەر مانگ نەیدا ڕووناکی، شەو چ شەو! نەیدەبوو هەناسە وەرگر، شەوی بێ مانگ.

ئەشق هێزە، ئەشق دزە دەکاتە نێو گیان و هەست و نەستی هەمووان، ڕاپێچکارە ئەشق، ئەشق بەهارە، هەموو لایەک ڕەونەقدار دەکا.

بەبێ بوونی ئەشق، بوونێکی نەبووی زیندووی مردووین!

گەر تۆ ئاشقی هەر شتێکیت، ڕەنگی ڕاستەقینە بپۆشە، ئاشقی یەك ویستی دروست ویست، ڕاستی ڕێگا گرتوو و دەگات بە ویستی.

ئاشقی پەروەردیار، دایك و باوکت، هاوسەرت، گشت خێزانەکەت، کارەکەت، کردەوەکانت، کامەیت تێر ئەشق کردووە و ڕەنگی ئەشقیان گرتووە؟

بە ئەشقەوە ژیاویت؟ ئەشقت چێژیوە؟

...

خۆتت خۆشبوێ.

پێش هەموو کەسێك و شتێك، خۆتت خۆشبوێ، گەر خۆتت خۆشنەوێت، ناتوانیت ئەوانیترت خۆشبوێت.

گەر نەبیتە یارمەتیدەری خۆت، چۆن دەتوانیت ببیتە یارمەتیدەری ئەوانیتر؟

گەر خۆت نەبیتە هۆکاری بەختەوەریت و دڵشـــادی خۆت نەهێنیتە بوون، چۆن ئەوانیتر دەتوانن بۆت بهێننە بوون؟

گەر خۆت دەرگاکەت نەکەیتەوە، چۆن ئەوانیتر بتوانن لەگەڵت ژیان بکەن؟

خۆتت خۆشبوێ و ببە یارمەتیدەری هەموو شتێکی خۆت، چونکە شایەنی ئەوەیت ئەوانیتریش تۆیان خۆشبوێت و یارمەتیدەرت بن.

گەر گلەیی لەوە دەکەیت، کە خۆشیان ناوێیت. ئەوا تۆ پێشەکی نرخ و بەهای خۆت نازانیت و خۆتت خۆشناوێت، بۆیە ئەوانیش بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن، چونکە خۆت نرخ نەداوە بەخۆت، بۆیە بە کەم لێت دەڕوانن.

خۆتت خۆشبوێ،تا لە مانای خۆشویستن تێبگەیت.

گرنگی بەخۆت بدە، تا بایەخی ئەوانی تر بە کەم نەزانیت.

یارمەتیدەری خۆت بە، تا تێبگەیت کێشەکانت ئاسان چارەسەر دەبن.

بیر لەخۆت بکەوە، تۆ لێرەی تاوەکو شـــتە جوانەکان ببینیت و دڵشـــادی شایستە بچێژیت.

خۆتت خۆشدەوێت؟

بایەخ بە خۆت دەدەیت؟

دەتەوێت ئەوانی تر خۆشیان بوێیت؟ کەواتە خۆتت خۆشبوێت.

...

ئاشتی بڵاوبکەنەوە، با ڕق لە دەرەوەی یاری بێت.

ڕق و کینە و ئیرەیی دەرکەن و مەیەڵن نزیکتان بکەوێتەوە، چونکە کاتێک داگیریکردن و بوون بە سێبەر بەسەرتەوە، ئەوکاتە دەبنە لەناوبەری ژیانت و ناتوانیت بە ئازادی ژیان بکەیت، هەمیشە بە دەست ژیانی ئەوانیترەوە ئازار دەچێژیت.

ئاشتی ببەخشن و بیدەن بە دڵ و ئاوەزنتاندا، ئەمە نیشانەی ڕەوشتێکی بەرزی نموونەی مرۆڤایەتییە.

ئاشتی و چاکە بڵاوبکەوە.

لەگەڵ خێزانەکەتدا پەخشی بکە.

لەگەڵ هاوڕێکانت و ئەزیزانت.

ئاشتیخوازێکی نموونە بەرزیت، یا هەمیشە لە جەنگدایت؟

توڕەیت و وا هەست دەکەیت ستەمت لێکراوە؟ دەستپێشخەربە و چەکی ئاشتی هەڵگرە و ئاشتی ببەخشە و توڕەییت ون دەبێ و دڵشادی دەگەڕێتەوە.

...

بایەخی خۆشەویستانتان هەرزانفرۆش مەکەن.

ئامادەبوونت بۆ دووپاتکردنەوەی ئەمەک و خۆشەویستیت بۆ ئەزیزانت با هەمیشە خاڵی سەرەکی بێ.

نرخی یەکتر بپارێزن، هەمیشە چاکی و جوانییەکانی یەکتر لەبەرچاو بگرن و یەکتر لە یاد مەکەن.

هەوڵی هەرزانفرۆشـی مەدە بۆ ئەو خۆشـەویسـتیەی سـاڵانێکی زۆرە هەوڵی دروسـتکردنی دەدەیت، ئێسـتا لە پێنـاو چیدا؟ ئەم هەموو بەرهەمە سـەوزە پڕ بایەخە دەگۆڕیتەوە بە ڕق و ئیهمالکردن و هتد... ، هەرکاتێ ویستی ئەوەت هەبوو لەپێناو ڕقێکی کاتی، خۆشەویستییەکی درێژخایەن هەرزانفرۆش بکەیت، پێش ئەوە بیر لەو قوربانییانە بکەوە، کە داوتە بۆ بەدەستهێنانی.

مانەوە لەپاڵ خۆشەویستانت هەڵبژێرە، ئەگەر بێتو خراپترین جۆری کێشەش هێرش بێنێ، چونکە بردنەوە و مردن لەگەڵ ئەواندا مانادارە.

ڕازیت بەوەی خێزانەکەت، منداڵەکانت، گشت ئەزیزانت، بکەیت بە سوتەمەنی بۆ بێ ڕەواجکردنی خۆشەویستیەکەت و ئەمەکت بۆیان؟

گەر تۆ چیتر هەستی خۆشەویستی نەبەخشیت، ئامادەیت کەسانی تر ئەمە بکەن لە جێگای تۆ، بۆ ئەزیزانت؟ گەر ڕازی نیت، ئەی چۆن تۆ بێ لەبەر چاوگرتنی ئەم هەموو شتانە، نرخی ئەوان هەزرانفرۆش دەکەیت؟

هەر ئێستا خۆشەویستی زیاتر و پتەوتر لەنێوان خۆت، ئەزیزانت دووپاتبکەوە و پێیان ڕابگەیەنە چەندەت خۆشدەوێن.

...

خۆشویستنی ناشایستە سەرکوتن بکەن لە دڵتاندا.

خۆشویستنی نەگونجاو و ناتەندروست بخەنە زبڵدانەوە و مەهێڵن زیرەکی هەستتان کاری بۆ بکات و گرنگی پێبدات.

لەشـوێنی ئەوەی خەریک بیت بە کردەوەی ناتەندروسـت و بەد ئەمەکی، کار بۆ باشـــترکردن و بەهێزکردنی پەیوەندی نێوان خۆت بەرامبەرت بکە. مەیەڵە ڕقێکی تۆڵەکەرەو و توڕەبوونێکی کاتی بە خیانەت کۆتایی بێت و بۆ هەمیشـە خۆت دووربخەیتەوە لە خۆشویستنی ڕاستەقینەی بەرامبەرەکەت.

دڵ و ئاوەزت هەموو ڕۆژێک بەو ڕســـتانە ئاو بدە و گەشـــەی پێ بدە، کە تۆ شـایەنی خۆشـویسـتنی شـایسـتە و ڕاسـتەقینەیت وە دووریت لە ژیانێکی پڕ دوودڵی و شاردنەوەی جوانییەکان و دەرخستنی چەوتییەکان.

زیرەکی هەستیت، چیت پێ بەخشی، لەسەر ئەو ئاڕاستەیە بەرهەمت پێشکەش دەکات و ئەنجام وەردەگری، ناکرێ مرۆڤێک کردارەکانی چەوت بێت و ئەنجامێکی باشی ڕەوشت وەربگرێت.

تۆ خاوەنی تایبەتمەندییە جوانەکانیت، کە بەخۆڕایی پێت بەخشراون و تەنها ئەوە لەسەرتۆیە کاری لەگەڵدا بکەیت و پەرەی پێبدەیت، خۆت و دەوروبەرت لێی سوودمەند بن و کاریگەری دروست بکەیت.

خۆتت خۆشدەوێت بە شایستەیی؟
دەوروبەرت خۆشدەوێت بە ڕاستەقینەیی؟
ڕەوشتت جێگای ڕەزامەندی خۆتە؟

...

خۆشتبووێن ئەوانەی بۆ خۆشویستنی تۆ قەڵایەك خاپور دەکەن، هێزیان وەك تۆفان و زریانە بۆ ڕق و هاوەڵەکانی.

خۆشتبووێن ئەوانەی لە ئەزەلەوە، ئەمەك بووەتە خوێکی هەمیشەییان.

خۆشتبووێن ئەوانەی لە هەڵەکانت دەبوورن، ڕێز لە ئاشتی دەگرن، لێبوردەیی تایبەتمەندییانە. بەڵام تۆش بە دووبارەنەکرنەوەی هەڵەکان خۆشەوستیتان دووپاتبکەنەوە و نوێی بکەنەوە.

خۆشتبووێن ئەوانەی تۆیان خۆشناوێت، تۆ خۆشەویستی دەبەخشیت و ئەوانیش ئەوەی هەیانە.

کاتێك هەر یەکێکت خۆشویست دووربە لە دووڕەنگی و بەرژەوەندی،
خۆشتبوێت بە یەك ڕەنگی، بە ڕاستەقینەیی.

زۆری ترت خۆشبووێ، هەر ئێستا لە تیانووسێك ناوی ئەوانە بنووسە، کە خۆشتدەوێن، نامەیەکی دووپاتکردنەوەی خۆشەویستی خۆتیان بۆ بنێرە.
بێ بەرژەوەندی خۆشەویستی ببەخشن، چونکە هیچکات ئەو خۆشەویستییە ناکەوێت و کاڵ نابێتەوە، هەمیشەش لە گەشەکردن و پتەو بوون دایە.

هەرکات یەکترتان بۆ مەرامی یەکتر خۆشویست،
دڵنیابن ڕۆژی ڕق هەڵگرتنتان لەیەکتر نزیکە.

گەر خۆشەوسیتی نەبێ چ هێزێک دەتوانێ ڕق لەنێوبەرێ؟

ئەوانەی خۆشتدەوێن، بە ڕاستەقینەی و یەك ڕەنگییە، یاخود تەنها بۆ بەرژەوەندیە؟

...

دڵت، چاوەکانت، هزرت، با هاودەمی یەک بێ، بۆ یەک بێ.

بۆ ئەوەی ئەشقی ڕاستەقینەت بۆ بەرامبەر بسەلمێنیت، با چاوەکانت تەنها بۆ بینینی جوانییەکانی ئەو بن.

با دڵت هاودەمی یەك بێ، بۆ یەك بێ، چی دەبێت لێدانی دڵت تەنها بۆ یەك بێ؟

با هزرت هاودەمی یەك بێ، بۆ یەك بێ، چی دەبێت بیرکردنەوەت تەنها بۆ یەك بێ؟ تەنها بیر لە جوانی و چاکییەکانی یەك بکەیتەوە؟ تەنها بیر لە دڵشادکردنی بکەیتەوە؟

هاودەمی یەکتر بن لەژێر چەتری خۆشەویستی ڕاستەقینە و ئەمەك و سۆز و ڕێزدا.

هەموو ئەوانە هۆکاری ژیانێکی پڕ لە بەختەوەرین، سادەن بەڵام پڕ بەها و گرنگن، نیشانەن بۆ ئەمەك و ڕەوشت بەرزی.

چاوەکانت بۆ یەکە؟
دڵت بۆ یەکە؟
بیرکرنەوەکانت بۆ یەکە؟

...

تا ئەو سنورە خۆشەویستی و ڕێز ببەخشە، کە پەیوەندییەکەتان پتەو بکات و بچووکی نەکاتەوە.

سنوری ڕیز و خۆشەویستیت بۆ بەرامبەر لەبەر چاو بێت و لەبیری مەکە، هەمووکات تا ئەو سنورە ببەخشە و وەربگرە، هەرکات ئەم سنورە تێپەڕکرا و گرنگی پێنەدار ئەوکاتە تۆ گۆڵت لێ تۆمار دەکرێ و بە دۆڕاو هەژمار دەکرێی، وە ڕۆڵی خۆشەویستن و ڕیز بچووك دەبێتەوە و کاریگەر نابێت، کێشە و گرفت و ڕق شوێی دەگرێتەوە و هەر بە زووی خۆی دەگەیەنێتە نێوانتان.

بۆیە پارێزگاری بکە لەو ڕیز و خۆشەویستییەی لەنێوانتاندا هەیە لەگەڵ هەر کەسێك زۆرت خۆشبوێت و بە شایستەیی خۆشتبووێت، بۆ ئەوەی بچووك نەبیتەو و پتەوی پەیوەندیتان کاڵ نەبێتەوە.

کات بەفیرۆ مەدەن بە لەناوبردنی پردی نێوانتان، کە زۆرترین ئاڵوگۆڕیی تێدا دەکرێت، کاتەکانتان بۆ پتەو کردن و زیادکردنی هێزی ئاڵوگۆڕی ئەو پردە تەرخان بکەن، بۆ ئەوەی بە تەوژمی هیچ زریانێك ئەم پردە نەڕوخێت.

ڕێز و خۆشەویستی وای کردووە تۆ بچووك ببیتەوە بۆ بەرامبەر؟

سنوری خۆت دەزانیت بۆ بەخشینی ڕێز و خۆشەویستی؟

...

لاڵ بە لە تووڕەیی خۆتدا، کەڕ بە لە تووڕەیی ئەزیزانتدا.

بۆچی دەبێ هەستێکی تووڕەیی کاتی وێرانکەر، ببێتە سوتەمەنی بۆ گڕێکی گەورە، بۆ وونبوونی هەستێکی باشی درێژخایەن؟

تووڕەییەکانت بخە دەرەوە و وونیان بکە، ئارامی بخەنە شوێنیان و هۆشیارانە ئەو شتانەی دەبنە هۆکای تووڕەبوون چارەسەریان بکە، نەوەك بەهۆی تووڕەبوونێکی کاتی، چاکییەکانت ون ببێ و لەبیری بکەیت، کە چۆن و کێیت.

لاڵ بە لەتووڕەیی خۆتدا و بێدەنگ بە، بۆ ئەوەی تەمەنێك خۆشەویستی و چاکییەتی نەبێتە سوتەمەنی بۆ وونبوونی و تێکشکانی.

کەڕ بە لە تووڕەیی ئەزیزانت، مەبیستە و مەبینە، بۆ ئەوەی ئەوانیش بیریان بێتەوە نرخ و بایەخی خۆشەویستەکانیان.

تووڕەیی هیچ چارەسەرێکی لەلا نییە، لە هیچ هاوکێشەیەکی باشدا جێگای نابێتەوە و نرخی نییە، تۆ وا مەکە نرخی پێ بدەیت تێکەڵی هاوکێشە جوان بێت و ویستی شەیتان بێتە دی.

قبوڵتە تووڕەبوون ببێتە خوی ڕۆژانەت؟

تووڕەبوون لەناوبەرە بۆچی ڕاپێچی دەرەوەی ناکەیت؟

تووڕەیی چاکییەکانت لەناو دەبات چۆن ڕێگە دەدەیت ئەمە ڕووبدات؟

...

دڵ ئێشاندنی ئەوانیتر، هیچ سودێک بە ئێمە ناگەیەنێ، لێگەڕێ با ئەمڕۆ و بەیانی و دواتر ئیتر با ڕۆژەکانمان بە جوانی ڕێگە ببڕن.

نەخۆت ببە هۆکاری دڵ ڕەنجانی ئەوانیتر، نە ڕێگەش بدە ئەوانی تر بتوانن دڵت بڕەنجێنن. تا ئەو سنورەی لە نیوانتاندا هەیە ڕێز و خۆشەویستی ببەخشە. لەو سنورە بەدواوە هەم ڕیز و خۆشەویستی زیادە وهەم پێویستیش نییە، وە هۆکاریشە بۆ ئەوەی دڵت بڕەنجێنن و ئازارت بۆ دروست بکەن.

ڕێگە بدە لەمەودوا ئەو کات و ساتانەی، کە خاوەنیانیت و هی تۆن با بەجوانی ڕێگەببڕن و دڵشاد بی تیایاندا.

تەنها بە ووتەیەکیش ئازاری دڵی ئەوانیتر مەدە، هیچمان لە دەروونی ئەوی تر گوزەر ناکەین، نازانین چی ڕوودەدات.

چی دەبێت گەر دڵی ئازیزانت بریندار نەکەیت، بەو ڕەفتارە و گوفتارەی پێوسیت نییە بیکەیت، جێگرەوەی جوانتر و ڕێک هەیە بۆ دڵشادکردنی.

دەتەوێت لەمەودا چیتر ڕۆژەکەت جوان ڕیگە ببڕێت؟ کەواتە مەبە هۆکاری دڵ ئێشاندنی هیچ کەسێك، چون تۆ ئاگاداری بارودۆخی دڵی ئەوانی تر نیت. ببە هۆکاری دڵشادبوونیان، سارێژکەر بە.

چیت دەستدەکەوێت بە ئازاردانی ئەوانیتر؟

کاردانەوەی ئەوانە ببینە کاتێك دڵشادیان دەکەیت.

...

بەشی سێیەم

مرۆڤی سەرکەوتووی ڕاستەقینە کێیە؟

ترسەکان خەمبارییەکان، ئیرەیی و ڕق و کینە، خۆ شکاندنەوە و
ڕق لەخۆ بوون، کەمتەرخەمی و تەمبەڵی و زۆری تر...
هەموو ئەمانە فڕێ بدەن و ببنە کەسی سەرکەوتووی ڕاستەقینە.

...

ئێوە بکوژی ترسن؟ یا ترس بکوژی ئێوەیە؟

مانەوە لە ترس یا ترس لە مانەوە هاودەمی یەک ڕێگان، ڕاکردن لێی نا بەڵکو تێکشکانی ڕێگا چارەسەرە. بۆیە کاتێک لە جێبەجێکردنی هەر پلانێکتدایت، ئەگەر ترس دەرکەوت تۆ دەست دەکەیت بە تێکشکاندن و لەناوبردنی، نەوەک لێی بگەڕێیت ببێت بە چەتر و بەرگێک بۆت، کە نەتوانیت لێ دەرباز ببیت وە ببێت بە خوێک کاریگەری ماوە درێژ دروست بکات.

لەکۆتاییدا ترسەکان پشتگوێ مەخەن لەناویان ببەن. ئەو ترسانەی کاریگەری ماوە درێژی خراپیان هەیە.

ئامادەیت ببیتە کۆیلەی ترسەکانت؟

لەگەڵیاندا بژیت و کۆنترۆڵت بکەن؟

ئامادەیت ترسە نەرێنییەکانت لەناو ببەیت؟

هەر ئێستا دەستپێبکە، چیتر تۆ کۆیلەی ترسەکانت نیت.

...

شکست و کەوتنی ئەمڕۆ لە ئەمڕۆدا جێبهێڵە، بەندی بکە و مەهێڵە سبەیش داگیرکا.

کاتێک ئێمە شـــکســـت دێنین ئەگەر تەنها بوەســـتین و بیر لە شـــکســـتەکە بکەینەوە، دەبینین ئیتر کات تەواو بووە و ئامانجەکەمان لێ ون بووە، بۆیە چارەســـەر ئەمەیە بیر لە ئاڕاســـتەیەکی تر بکەینەوە و ڕێگایەکی تر بگرینە بەر، ئەمە ڕاســـتترین گۆڕانکارییە دوای وچان، کە ناومان ناوە شـــکســـت. ئەوکاتە دەبێتە شکست و دەمێنێتەوە گەر دەستەرداربووین و درێژی کێشا.

لەکۆتاییدا ئێمە گەشـــەدەکەین و دەبینین، کە ئەم وچانە کورتە بۆتە هۆی ئەوەی زیاتر چاو کراوەبین و تەرکیزی زیاتر بکەین و زووتر بگەین. چونکە خۆمان زیاتر پڕ چەک کردووە بۆ هەنگاوی داهاتوو.

شکستەکانت هیچان فێرکردووی؟

داناتر و زاناتریان کردوویت؟

دوای دووبارە هەوڵدان و کۆڵنەدانت، وەك جارانیت؟

گۆڕاویت؟

 پڕ چەك تر بوویت؟

کۆبیرت لەسەر خاڵە گرنگ و ئاڕاستەی هەنگاوەکانت چڕ تر بووە؟

گەر وەڵامی ئەمانە بەڵێیە، ئەوا تۆ سەرکەوتوو بوویت، چونکە، وەك دوێنێ نیت.

...

هەندێک کات پێویستە خەمبار بیت.

هەندێک کات پێویستە خەمبار بیت، بۆ ئەوەی تێبگەیت خەمباربوون هیچ بایەخێکی نییە و سودێکت پێ ناگەیەنێ، هەر بۆیە کەمترین کات خەمبار ببە و مەهێڵە درێژەبکێشێ.

گەر ڕێگە بدەیت و خۆت بدەیتە دەست خەمەکان و هانا بۆ کردنی شتانێك ببەیت، کە وابزانیت خەمت لا دەبن، ئەوا ئاوەزت وا پرۆگرام کردوو و وات پێ ڕاگەیاندووە، کە تۆ کۆنترۆڵی دەست خەمەکان و ئەو شتانەی پێت وایە لابەری خەمەکانن.

خەمبـاربوون هەیە و خەمبـار دەبیـت، بەلام نـابێـت ڕیگەی پێبـدەیـت زۆر بمێنێتەوە و بیکەیتە خوێکی درێژخایەن و لەناوت ببات.

خەمبار ببە، بۆ ئەوەی بزانیت پێویست نییە خەمبار بیت.

ئەو گرفت و کێشانەی پاڵنەری دروست بوونی خەمەکانن، کۆتاییان نایەت و بەردەوام هەن، تەنها تۆ دەتوانی لای خۆت کۆتاییان پێ بهێنی، نەهێڵیت لێت نزیك ببنەوە، بەرگرییەکی بەهێز دروست بکەیت و بەردەوام ئاوەزت بەوە پرۆگرام بکەیت، کە تۆ شایەنی باشترین شتەکانیت، خەمبار بوونیش یەکێکە لە خراپترین شتەکان.

خۆت بە شایەنی ئەوە دەزانیت خەمەکان کۆنترۆڵت بکەن؟

خەمەکان لە هێزی تۆوە سەرووترن؟

خەمباربوون هیچ شتێکی بەرەو باشتر بردووە؟

...

مەهێڵە دواکەووتنی هەنگاوێک، هەنگاوی تر بۆ خۆی ڕابکێشێ و کۆتاییت بۆ دروستکات.

کاتێک لە ڕێگای بەرەو گەیشتن بە لوتکەدایت، هەنگاونانت کەمێک دوا دەکەوێت و بەربەست و سەختیت دێتەپێش، دەستبەجێ هەوڵبدە زاڵ ببیت و ئەو قۆناغە دژوارە ببڕیت و بەردەوام بیت، چونکە گەیشتنت بە خاڵی کۆتا نزیکە، نەوەک بوەستیت و نەتوانیت چیتر بەردەوام بیت و بگەڕێتەوە خاڵی سەرەتا.

مەهێڵە ئەو بەربەستانە کۆتاییت بۆ دروست بکەن، بە شکست هێنان، بەڵکو با کۆتاییت دروست بکەن، بە سەرکەووتن و گەیشتن و بەدەستهێنان.
هەمیشە با کۆتاییەکان بەرهەمییان گەیشتن و دەستکەوتن بێ. نەوەک دواکەووتن و وازهێنان بێ.

یاسای گەیشتن بە لوتکە ئەوەیە، بەردەوام بیت و بەردەوام بیت و کۆڵنەدەیت.

ڕێگەمەدە ماندووبوونت بەهەدەر بڕوات و بەرهەمی هیچ بێت وە نەگەیت بە ئەنجامی هیچ شتێک و دەستکەوتێک.
ڕۆڵی بەهێزی تۆ بەمە دیاردەکەوێت، کاتێک تۆ لەو ساتە گرنگ و بایەخانەدا، کۆڵنەدەیت و بەردەوام بیت و لەڕێگا لانەدەیت و بەبێ ئەنجام نەیەیتەوە.

دەتەوێت بگەیت بەوەی دەتەوێت؟
دەتەوێت بگەیتە سەوزایی؟
دەتەوێت کاریگەر بیت؟
کەواتە بەردەوام بە و بەردەوام بە و بەردەوام بە، من دڵنیام تۆ توانای بێ وێنەت هەیە.

...

هەموو بەیانییەک لەبەر ئاوێنە خۆت هانبدە و هێز دروست بکە.

هەموو بەیانییەک لەبەر ئاوێنە بەخۆت بڵێ، ئەمڕۆ کۆتا ڕۆژی گەیشتنە بە ئامانجەکەت و گۆڕینی پەیامەکانتە بۆ بەرزتر . ئەمڕۆ کاتی هاتووە ببیت و بگەیت بەو ویستەی دەمێکە هەوڵی بۆ دەدەیت.

تەواوی ڕۆژەکەت بە هاندان و پشتگیریکردنی خۆت تێپەڕ بکە، ئینجا دەبینی چ هێزیکی تۆکمەت دروست کردووە بۆ بەردەوامی. خۆت هانبدە و باوەڕ و متمانەیەکی پتەو بنیات بنێ، بۆ ئەوەی ئاوەزت لەوە تێبگات، کە تۆ کۆڵنادەیت و بەردەوامیت.

هەموو بەیانییەك تۆ نزیکتر دەبیتەوە لە ویستەکەت بەم مەرجەی بەردەوام بیت و وازنەهێنیت. گەر وازبهینیت هیچت دەستناکەوێت،
بەڵام بە بەردەوامبوونت بەبێ دەستکەوت و بەرهەم ناگەڕێتەوە.

گەر ئەمڕۆ کۆتا ڕۆژبێت لە ژیانت، تۆ چیت چاندوو و بەرهەمت چیە؟
تا ئێستا خۆتت هانداوە؟ بەخۆتت وتووە خۆمم خۆشدەوێت و شایەنی هەموو چاکییەکانم؟
لەنیوەی ڕێگای هەر ویست و ئامانجێکت گەڕایتەوە بەبێ دەستکەوت و وازتهێناوە؟
هیچ سودت وەرگرتووە لە وازهێنان؟

کەواتە مەوەستە! هەر ئێستا بەخۆت بڵێ، کە خۆتت خۆشدەوێت، شایستەی سەرکەوتنم، بە توانام، فێردەبم، بەهێزم، جوانم، هتد... زۆر ووشەی تریش هەن بەردەوام بەخۆتییان بڵێ، بۆ ئەوەی ئاوەزت تەنها بەردەوام بوون بناسێت و ڕێگەنەدات پاشگەز ببیتەوە.

...

دەروونت چۆن ئاڕاستەبکەی، بەرهەم و ئەنجامیشت لەژێر چەتری ئەو ئاڕاستەکردنە خولدەخواتەوە.

وریابە لەوەی چۆن بیربکەیتەوە، چۆن بڕوانیت، چونکە ئەنجامی بیرکردنەوە و ڕوانینت لەو ئاڕاستەکردنە دەبینیت و وەردەگریت.
گلەیی لەوە مەکە ئەگەر تا ئێستا نەگەشتوویت بە هیچ، چونکە خۆتت ئاوا بەرنامەڕێژکردووە، کە ناتوانیت و ناتەوێت بگەی بەو شتانەی خەون و ئامانجن بۆت.

تۆ خاوەنی خۆتیت و تەنها خودی خۆشت توانای گۆڕینی شتەکانت هەیە، گەر بێتو کۆنتڕۆلی خۆتت نەدابێتە دەست بیرکردنەوە و ڕوانینە چەوت و ئەنجامە خراپەکان.

بۆیە لێرەوە بڕیار بدە، شێوازی بیرکردنەوەت نویێ بکەیتەوە، لە شتە باش جوانەکان بڕوانیت.

بە ئەنجامی بیرکردنەوەکانی ئیستا ڕازیت و قبوڵەتە؟ ئەگەر بەڵێ ئەوا بەردەوام بە و دەگەیت بەو شتانەی دەتەوێت.
ئەگەر وەڵامەکەت نەخێرە و ڕازی نیت، ئەی بۆچی وەستاویت و بیرکردنەوەت ناگۆڕی؟ تاکەی دەتەوێت بە کوێرانە ژیان بکەیت و بەبێ دەستکەوت و بەرهەمی چاک بیت.
تۆ شایەنی شتە باش و جوانەکانیت، بەڵام خۆت ناتەوێت بێن بۆ لات.

...

بەردەوام بوون واتە: گەیشتن.

وەک چۆن ڕووبار هەردەم بۆ دەریا دەڕوات، دەریاش هەمیشە چاوەڕێیەتی تا پێکبگەن، بەو ئەندازەیە بە و مەوەســتە، تاوەکو دەگەیت بە ویســتت. گەر بوەستیت ناگەیت، ئەمە یاسایەکی ئاسان و سادەیە.

وەك چۆن ڕووبار بۆ دەریا دەڕوات و پێکدەگەن، دەبێ بەو شیوەیە، وەکو ئاو بەردەوام بیت لە ڕۆیشتن، چونکە ئاو بە وەستان و نەجوڵانی تێکدەچێت و کەڵکی نامێنێ.

ئەگەر وچانێك بدەیت بە خۆت بۆ ئەوەی ڕێگای نزیکتر و باشــتر بدۆزیتەوە ئەمە گونجاوە. بەڵام وەستان بە مەبەستی وازهێنان، ئەمە جێگای قبوڵ نییە و شــکســت دێنیت و بەبێ دەســتکەوت دەمێنیتەوە، مانەوەی بەم شــێوەیە، بە دواکەوتنی تۆ کۆتایی دێت.

مەوەستە بۆ گەشەکردن، بەردەوام بە لە بەرەوپێشبردنی خۆت.
بەردەوام مەبە لە بەرەو ژوور بردنی خۆت و ژێرکەوتن و نقوم بوونت لە شکست و بێ بەرهەم و بێ دەستکەوتی.

قبوڵتە دوابکەویت؟

دەتەوێت بگەیت؟

تا ئێستا بەردەوامیت لە بەرەوپێشبردنی خۆت؟

وەستاویت لە تێکشکانی خۆت؟

...

هۆکار دروست بکەن بۆ مانەوە، مانەوە بەبێ هۆکار، مانەوەیە بەبێ ئەنجام و دەستکەوت.

مانەوە لە چی و لە کوێ؟

هۆکاری مانەوەت چییە؟

مانەوە لە پێگەی چاکیدا، مانەوە لە پێگەی بەرزی ڕەوشت، مانەوە لە بەهێزی، مانەوە لە خۆشویستنی زیاتر، مانەوە لە هاوڕێیەتیکردنی دروست، مانەوە لە بە ئەمەك بوون، مانەوە لە پاراستنی نهێنییەکان، مانەوە لە شاردنەوەی کەم و کوڕی و هەڵەکانی بەرامبەر، هتد... .
ئەمانە هۆکاری مانەوەی تۆن؟ یان پێچەوانەی ئەمانە؟

لە چاکیدا بمێنیتەوە یا لە چەوتیدا، لە هەردووکی ئەنجام وەردەگریت.
بە ئەنجامی کامەیان ڕازیت؟

هۆکاری مانەوەت دیاری بکە و بەرەو بەرزتر هەنگاو بهاوێژە.

من دڵنیام لێرە بەدواوە تۆ هۆکارە چاکەکانت زیاد دەکەیت بۆ مانەوە، وە ئەوانتیر چیتر جێگەیان نابێتەوە و ڕاپێچی دەرەوە دەکرێن.

دەمێنیتەوە چاك و ڕێك یا خراپ ویست و چەوت؟

هەڵبژاردەی خۆتە لە کام جۆردا مانەوە هەڵبژێری، بۆچی چاك هەڵنابژێری؟

...

ئەمڕۆی پڕ دەستکەوت و بەرهەمی تۆ خەونی هەزاران کەسی ترە!

مەهێڵە بیرکردنەوە نەرێییەکانت بیکاتە ڕۆژێکی خاوەن هیچ!

ئەمڕۆی تۆ بەرهەمی ماندووبوونی دەیان ساڵە، کەواتە ئەمڕۆی تۆ زۆر گرنگ و پڕ دەستکەوتە، کەواتە ئەرێنییانە بڕوانە و بیربکەوە.

ئەمڕۆی تۆ بۆ کەسانی تر ڕەنگە خەون بێ، بۆ ئەوەی ئەوانیش بگەنە ئەو ئاستە، بۆچی تۆ بەبیرکردنەوەیەکی نەرێنی و کاتی لەنرخی ئاست بەرزیت کەم دەکەیتەوە؟

وەرە دەرەوە لە قالبی تەسکی کەم دیدە، خۆتت خۆشبوێت و باوەڕت بەخۆت هەبێ و نرخی ژیانت بێ ڕەواج مەکە.

بۆ گەیشتنت بە ئەمڕۆ سەدان قوربانیت داوە، گرینگترینیان کات و تەمەنتە، بۆچی دەبێ ئەوانە لەبیربکەیت و نرخی ئەمڕۆت هەرزان فرۆش بکەیت؟

مەهێڵە خەڵکی نەرێنی و بیرکردنەوە نەرێنیەکانت وات لێبکەن بەرەو دواوە بچیت و دەستکەوتەکانت لێ ون بکەن، تۆ ئەوان ون بکە، وابکە لە ئاوەزت جێگەیان نەبێتەوە.

ئێستای تۆ کاریگەری لەسەر ساتی دواتری هەیە، چۆن ڕێگە دەدەیت ڕۆژەکەت بەو شێوەیە بڕوات؟

کات، تەمەنت دروست دەکات، بۆچی نرخ و بەهایان کەم بێ؟

...

ڕێگایەک بگرە بەر بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانت، گەڕانەوە بوونی نەبێت تیایدا.

وەک چۆن دەرگایەک کلیل دەدەیت و کلیلەکەش ون دەکەیت بۆ ئەوەی دەرگاکە نەکەیتەوە چیتر، بەم شێوەیە کاتێ ڕێگای بەرەو سەرکەووتن دەگرنە بەر، تەنها ڕێگای ڕۆشتن هەبێ، ڕێگای گەڕانەوە بوونی نەبێت، تەنیا دەبێ هەنگاو بەرەو پێشەوە بهاوێژی و نەوەستی و نەتوانی بگەڕێتەوە، بەم شێوەیە خۆت هانبدە و ئەو ڕۆحییەتە بۆخۆت دروست بکە، لەهەر ئامانجێکی چاک و دروست و تەندروست، تەنها ڕێگای هەنگاونان بەرەو پێشەوە بنیاد بنێ و گەڕانەوەی نەبێت.

یاسای بەرەوپێشچوون بەکاربێنە، یا چاکتر کاربکە یا بەرزتر ببینە و بۆی بڕۆ.

با کێشەکان گەشەت پێبدەن نەوەک بتگەڕێننەوە پلیکانەکانی سەرەتا.
بۆیە ڕێگای گەڕانەوەت نییە، یا گەشە دەکەیت یا گەشە دەکەیت.

دەتەوێت سەرکەوتوو بیت لەهەر بوارێکی گونجاو؟
یەک یاسای بچووک و گرنگ هەیە، ئەویش هەنگاونان، هەنگاونان، کۆڵنەدانە.
گەر ڕازیت بە مانەوەت لەدواوە کەواتە بۆچی گلەیی دەکەیت؟ بۆچی ئیرەیی بەوانی تر دەبەیت؟
بۆچی گەشە نەکەیت و جوانتر و چاکتر و گرنگتر نەبینیت و نەزانیت؟
بۆچی بێ بەرهەم و بێ دەستکەوت بی؟
بۆچی سەوزاییت نەبێ و بیابان بی؟
...

کاتێک براوەین چاوەڕێی دۆڕانی یەکتر نەکەین.

کاتێ براوەی ڕاستەقینە تۆیت، بە سەرکەووتنی ئەوانیتر خەمبار نەبیت و ڕق و کینە دروست نەکەیت لەدڵتدا.

کاتێ هاوڕێکەت لە کارێکدا براوەیە، تۆ هاندەر و دڵشاد بە، نەوەك دژ و خەمبار، ئەم بۆ براوەیە؟ بۆ شایەنە؟
چونکە ئەو هەموو کەم و کوڕییەکانی بەرامبەری خوێندۆتەوە و دیاریکردووە و لەوێوە گۆڵی سەرکەووتنی کردووە و پێش کەوتووە، تۆش لە کارەکەت و هەر ئامانجێکت، خاڵە لاوازەکانی بەرامبەر ببینەوە و گۆل تۆمار بکە و براوە بە.

ئەو کاتەی لە چاوەڕوانی ئەوە داین کەسە نزیکەکانمان، کە گوایە نزیکی ئێمەن و دۆستمانن، شکست بهێنن و دۆڕاو بن، با بە چاککردنی خۆمان و پڕچەککردنی خۆمان بۆ ڕێگای گەیشتن بە ئامانجەکانمان تەرخانی بکەین، ئێمەش براوە دەبین.

کاتێك براوەی، شکستی ئەوانیتر دڵخۆشت نەکات.
کاتێك دۆڕاوی، براوەیی ئەوانیتر ڕق و کینەت بۆ دروست بکات.

ژێرکەوتنی من لەتۆ زیادناکات، ئەی بۆچی سەرکەوتنی من ناڕەحەتت دەکات؟
بۆچی تۆش ناتەوێت سەرکەوتوو بیت؟
بۆچی ئیرەیی دەبەیت و خەمباری بە سەرکەووتنی دەوروبەرت؟

...

هەموو شتێک دووجار لەدایک دەبێت.

وێناکردنی ژیانێکی ئاسودە، تەنها وێنەیەک نییە لە خەیاڵدا خول بخواتەوە، بەڵکو دەبێت ئەو وێنەیە بکێشرێ و بکرێتە واقیع، بۆ ئەوەی ئەو وێنەیە لە دایك ببێت و ببێت بە هی ئێمە، نەوەك تەنها لە هزرماندا پێوەی خەریك بین.

هەموو شتێک دووجار لەدایک دەبێت، جارێک لە خەیاڵ و وێناکردنت، جارێکیش لە واقیعدا، هەر بۆیە وێناکردنی تۆ بۆ دروستکردنی ژیانێکی ئاسودە و پڕ لە بەختەوەری، تەنها بەس نییە بۆ ئەوەی لە خەیاڵت بێت و خول بخواتەوە، بەڵکو پێویستی بەوەیە لە واقیعدا بەرجەستە بکرێ و دروست بکرێ و کاری بۆ بکرێ، تەنها هیواخواستن هیچ دروست ناکات و هیچ ناگۆڕێت، کارکردن و هەوڵدانی دەوێت.

خەیاڵکردن و وێناکردن زۆر گرنگە بۆ ئەوەی نەخشەیەکی جوان دابڕێژیت و بە وردی کاری لەسەر بکەیت.

خەیاڵ بکە و دروستی بکە و بیکە بە واقیع. تۆ بۆ ئەوە لێرەیت خەیاڵەکان بکەیتە واقیع و لێیان ببەیتەوە و ببیتە براوەی بەدەستهێنانی خەونەکانت.

دەتەوێت خەونەکانت بهێنیتەدی؟ دەتەوێت براوە بیت؟ خەیاڵ بکە و وێنای بکە، دواتر هەنگاوی داهاتوو دروست بکە و جوڵەی کش مات ئەنجام بدە.

براوەیت تەنها بەخەیاڵ کردن هەژمار ناکرێت، بۆچی گۆڵی بردنەوە ناکەیت؟

...

مانەوە لەترس یا ترس لە مانەوە؟

مانەو لەترس یاخود ترس لەمانەوە، هادەمی یەك ڕیگان، ڕاکرن لێی نا، بەڵکو تێکشکانی ڕێگا چارەسەرە.

هەر بۆیە کاتێك لە جێبەجێکردنی هەر پلانێکت دایت، ئەگەر ترس دەرکەوت، تۆ دەستدەکەیت بە لەناوبردن و تێکشکانی، نەوەك بیکەیت بە چەترێك و بەرگیك، کە نەتوانی لێی دەرباز ببیت وە ببێت بە خوێك کاریگەرییەکی ماوە درێژ دروست بکات.

ترسەکانت پشتگوێ مەخە، ڕووبەڕوویان ببەوە و لەناویان ببە ئەو ترسانەی، کە کاریگەری ماوە درێژی خراپیان هەیە. چونکە گەر لێیان ڕابکەیت دواتر ڕێگات لێ دەگرنەوە و دەبن بە ئاستەنگ بۆت، دوات دەخەن لە ئەنجامدانی هەنگاوی داهاتوو و جوڵەی و بردنەوە.

ترسەکانت کۆنترۆل بکە و لێیان مەترسە. ئەو ترسانە نەرێنین و تەنها بۆ دواخستنی تۆ هاتوون و دەیانەوێت تۆ نەگەیت و براوە نەبیت.

ترسە نەرینیەکانت بەند کردووە؟

رێگات لێ گرتوون؟

لەناوت بردوون؟

...

ڕوانین بۆ دوورمەودا و بینین لە نزیکەوە و گوزەرکردن لەگەڵ چرکەساتەکانی ئەمڕۆت، شاهانەترین جۆری ژیانکردنە.

پلان و بیرکردنەوە بۆ داهاتوو، سەرکەووتنی سبەیت بۆ دەستەبەر دەکات و نزیکت دەکاتەوە لە گەیشتن بە ئامانجەکانت، بەڵام گوزەرکردن لەگەڵ ساتەکانی ئێستادا باشترین شێوازی ژیانکردنە.

گەر بەردەوام بۆ داهاتوو بڕوانیت، هەم ئەمڕۆت لەدەست دەدەیت، هەم داهاتووش. داهاتوو بەهۆی ئێستاتەوە دروست دەبێت و کردەوەکانی ئەمڕۆت سبەی دروست دەکات. بۆیە کۆبیرت تەنها لەسەر جێبەجێکردنی پلانەکانی ئەمڕۆت بێت و بۆ ئەمڕۆ بژی، چونکە ئەمڕۆ سبەی دروست دەکات و دەیان ساڵی تریش لەسەر ریتمی ئەمڕۆت ئاواز دەژەنێت.

تەنانەت مەهێڵە چرکەساتەکانیشت بەبێ هودە بڕوات، چونکە چرکەکانی ئێستات زۆر گرنگن بۆ ژیانێکی شاهانە بۆ براوە بوون، لە یاری فوتبوڵ تیپێك لە چرکەساتەکانی کۆتاییدا گۆڵی بردنەوە تۆمار دەکات و دەبێتە براوە، کاتێکی زۆر بە بەرگریکردن ڕۆشتووە کەچی لە دوا چرکەکان کۆبیرت لەدەست دەدەیت و بە دۆڕاو هەژمار دەکرێیت، کەواتە تا دوا چرکە بێردار و ئاگادار بە، یەک چرکەسات، یەک تەمەن چاکی ون دەکا، گەر ئەقڵێکی باشی لێ بەند نەکەین.

بۆ ئەمڕۆ دەژییت؟

کەم بینێکی جوان بین، یا دووربینێکی چەوت بین. دروستکەری کام وێنەی؟

...

بەشی چوارەم

شادی بدۆزنەوە، لێتانەوە نزیکە.

شادی و ئارامی بدۆزنەوە، لە دەستی ئێوەدایە
چۆن گوزەر دەکەن و ساتەکانتان چۆن تێپەڕ دەکەن.

...

ئازارەکان، کاتێ لەدایک دەبن بەرگرییەکی بێ هێزیان هەیە.

بێگومـان ئـازارەکـان کـاتێ لەدایـک دەبن بەرگرییەکی بێ هێزیـان هەیە، تۆ گەشـــەیـان پێ دەدەیـت و دەچیتە ژێر بـاڵیـان، وە دەبیتە قوربـانی ئەو ئـازارانە، بۆیە تکـا دەکەم ڕووبەڕووی ئـازارەکـان بوەســـتەوە و بەهیزی خۆت دەربخە، مەچۆرە ژێر باڵیان.

ئـازار بوونی هەیە، هەســـتی پێ دەکەیـت، بەڵام نـابێـت توانـای ئەوەیـان پێببەخشی دەستەمۆ و کۆنترۆڵت بکەن.

بۆیە کاتێك ئازارەکان بەرگرییەکی لاوازیان هەیە، لەناویان ببە و نغرۆیان بکە لە بەهیزی خۆتدا. نەوەك بەهێزیان بکەیت، زیاتر لەو هێزەی، کە تۆ هەتە وە دواجار بدەن بە زەویدا و نەهێڵن هەڵبستیتەوە.

دڵنیام ئازارت چەشتووە، بۆیە داوا دەکەم ڕێگە نەدەیت ئازارەکان کات و ساتە بەنرخەکانت لێ بەهەدەر بدەن، وە دواتبخەن لە بەرەوپێشچوون و گەشەکردن.

گەر دەتەوێت ئازارەکان بوێری نەکەن لێت نزیك ببنەوە، ئەوا ڕووبەڕوویان بوەستەوە، ببە براوەی جەنگ.

ئامادەیت جەنگی بردنەوە ئەنجام بدەیت؟

ئازارەکان شایەنی ئەوەن جوانی تۆ ون بکەن؟

ئازارەکان لە تۆ بەهێزترن تا نەتوانیت لەناویان ببەیت؟

لەئێستا بەدواوە ڕۆڵێکی تر ببینە، بوێری بچێژە، خۆت پڕچەك بکە و ئامادەبە.

...

بڕیار لای تۆیە ڕۆژەکەت چۆن بڕوات، خۆ هەر دەڕوات، ئەی بۆچی ناتەوێ بەشادی بڕوات؟

بڕیار لای تۆیە ڕۆژەکەت چۆن بڕوات، خۆ هەر دەڕوات، ئەی بۆچی ناتەوێ بەشادی بڕوات؟ ئەمە پرسیارە لەخۆتی بکە؟ وەڵامەکەی گرنگە و وادەکات گۆڕانکاری بکەیت و گشت ڕۆژەکەت بەشادی ڕێگەببڕێ، چێژ وەربگریت لەهەرچرکەساتێک کە تێپەڕدەبێت، چونکە کات لە هیچ وێستگەیەک ناوەستێ.

ئێستا هی تۆیە، جگە لە ئێستات، خاوەنی هیچ خولەکێکی تر نیت، بۆیە شادی بچێژە و ببەخشە.

هەر ئێستا گۆڕانکاری بخە پرۆژەی کارەکانتەوە و زۆرترین کاتی بۆ تەرخان بکە و زۆرترین بەرهەمی ببینە. تەنها یەک چرکەسات موڵکی تۆیە، ئێستاتە و بهێڵە جوان بگوزەرێ و دڵشادبە تیایدا.

ڕۆژەکان، مانگەکان،ساڵەکان، وەرزەکان چەندە جوان تێدەپەڕن،

بۆچی ئێمەش جوان ساتەکانمان تێنەپەڕێ؟

ئەمڕۆ ڕازیت بەو کردارانەی ئەنجامتداون؟

ئەمڕۆ کردار و ڕەفتارەکانت قبوڵە؟ چونکە لێیان بەرپرسیاری.

...

بوەستن و تێبفکرن و ئارامی دروست بکەن.

بوەســـتن، تێبفکرن، کـاتێـک گومـانێکی تێکـدەرانە و بیرکردنەوەیەکی ڕق دروستکەر، بڕیارێکی دڵشکێنەر و کردارێکی چەوت، دەیەوێت هێرشـی بۆتان دەســـتپێبکات، بوەســـتن و ڕاپێچی بیابانی کەن. گەر وانەکەن نغرۆ دەبن لە هێرشی توند و چڕی ئەم هێزە داگیرکەرە وێرانکەرە.

گومانە خراپەکان دروستکەری ئەم هێرشە لەناوبەرەن. گەر گومانە چەوتەکان هزر و دڵمان داگیرکەن و ببنە سێبەر، ئەوا ناتوانین بەرپەرچی ئەم هێرشانە بدەینەوە و خۆمان بپارێزین و دووریان بخەینەوە.

لە ئێستا بەدواوە، ببە خاوەنی گومانی ڕاست و چاك، هۆشیار بە بۆ بڕیاردان، تاوەکو پاڵنەری هێرشەکان بوێری نزیك بوونەوە نەکەن.

گومانەکانت باشن و لێیان ڕازیت؟

گوفتار و ڕەفتارت دەستەمۆی گومانی خراپ و بڕیاری تێکدەرانەیە؟

بیرکردنەوەکانت ئەرێنین؟

...

خەمبار مەبە.

خەمبار مەبە کاتێ ئەوانەی مایەپوچ و بێ دەســـتکەوتن، کە ڕقیان لە تۆیە، لە هەوڵی ئەوە دان، بە عەیـب و لەکەدارکردنـت بیـانەوێـت خلیســـک بە کەســـایەتیت ببەن و ڕەنگت بشـــێوێنن، خۆیان بخەینە پێگەی باڵا و ڕێزی زیـاتر بەدەســـتبێنن، چونکە تۆ مرۆڤێکی گوفتـار و ڕەفتـار دروســـتیـت و بە تەوژمی هیچ زریانێک ناهەژێت و نغرۆ نابیت.

خەمبار مەبە، بە بوونی ئەم جۆرە مرۆڤانە لە دەوروبەرت، ڕەفتار و گوفتاری تۆ وەڵامی بەهێزە، بۆ ئەوەی بوێری نزیك بوونەوە نەکەن.

خەمبار مەبە، بەردەوام بە لە تێکشکاندنیان بە گوفتار و ڕەفتارە تەندروست و دروستەکانت، ئەمە بۆخۆی بەرپەرچێکی بەهێزی بکوژە.

بەردەوامیت لە چاکییەکانت؟ یاخود بەهۆی هێرشە بەدەکانیان وەستاویت و تێکشکاوی؟

خۆت هێرشبەر بە و گۆڵی بردنەوە و بۆ سەرووتر تۆمار بکە.

...

تۆ تاوانباری!

تۆ تاوانباری! ئەزانی بۆ؟ چونکە کۆمەڵێک بەهرە و توانای خەوتووت هەیە و لێیان بێ ئاگایت. هەوڵ نادەیت بێداریان بکەیەوە، تاوەکو هەنگاو بەرەو مەزنی بنێیت، خزمەت بکەیت و شوێن دەست جێبهێڵێت لە کۆمەڵگەکەتدا.

خۆزگە بە بەهرە و تواناکانی خەڵکی مەخوازە، لەتۆشدا توانای بێ وێنە بوونی هەیە و تایبەتە بە تۆ.

تاوانباریت و پێوستە بەوە سزای خۆت بدەیت، کار بۆ دۆزینەوەی توانا شاراوەکانی ناخت بکەیت و دەریان بخەی.

ئێستا دەستپێکەو ئەمانە بنووسە و کۆبیرتی بخە سەر:

خاڵە بەهێزەکانت، ئەو شتانەی زۆرترین سودیان بۆت هەبوو، ئەو شتانەی هەستی بەختەوەریت پێ دەبەخشن، بیر لەچی دەکەیتەوە، دەتەوێت ببی بە چی، زۆرترین کاتت بەچی بەفیڕۆ دەدەیت، بۆچوونی ئەوانی ترش وەرگرە. دواجار دەگەیتە ئەنجام و ئەوەی دەتەوێت دەیدۆزیتەوە.

هیچکات ئەمانەی سەرەوەت ئەنجام داوە؟

دەتەوێت کەسێکی سوودمەند بیت؟

کەواتە بۆچی وەستاوی و تا ئێستا دەستبەکار نەبوویت؟

...

گەر ئەمڕۆ خەمەکان کۆت و بەند نەکەیت، بەیانی دەبیتە دیلی خەمەکان.

تا ئێرە بەشـێك لە تەمەنت بە خەم تێپەڕ کردووە، هیچت دەسـتکەوتووە؟ هیچ یەکێـك لەو شـتـانە گۆڕاون، کە بوونەتە هۆکـار بۆ دروسـتبوونی خەمەکانت؟

گەر چیتر ڕێگەبدەیت خەمەکان ببنە سێبەر بۆت و داگیرت بکەت، ئەمە لە ناهۆشیاری و کالفامی خۆتەوەیە، لەشوێنی ئەوەی خەم داتبگرێت، با دید و بیرکردنەوەی ئەرێنی ببێتە سێبەر بۆت، بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئەرێنییانە ببینیت و هۆکاری دروستبوونی خەمەکان نەهێڵیت و ڕێگە نەدەیت درێژە بکێشێن لە مانەوە.

خەمەکان تەواو نابن، لێیان ڕامەکە، لەگەڵیان بجەنگە و کۆت و بەندیان بکە. چونکە ئەگەر وا نەکەیت، ئەوا ئەوان بە دیلی تۆ دەگرن و بەندت دەکەن و نایەڵن چیتر ڕووناکی ببینیەوە.

خەمەکان شایەنی ئەوەن، تۆی بەهێز و مەزن لەناو ببەن؟ یا هێزی ئەوەیان هەیە ڕووبەڕووی تۆ ببنەوە؟

گەر هیزیان لەتۆ زیاتربێ، ئەوا تۆ خۆت ڕێگەت داوە ئاو ا ببێت.

...

بەشی پێنجەم

هەڵەکان بکەنە هۆکاری سەرکەووتن، یا بیانخەنە زبڵدانەوە.

هەڵەکان بکەنە پلیکانەی بەرەو سەر چوون، نەوەك هۆکاری دواکەوتن و ژێرکەوتن و نغرۆ بوون لە خراپەکاریدا.

...

هەڵەکانی دواوەی خۆت بخەرە زبڵدانەوە، گەر وانەکەیت ئەو ناوە پڕ دەبێت لە خاشاك.

ژیانی هیچ یەکێکمان بێ هەڵە نییە، لە هەڵەکردنەوە فێری ئەوە دەبین هەڵە نەکەین.

هەندێك هەڵە بۆ زیادبوونی ئاگایی و هۆشیاری تۆ دروست دەبن بۆ ئەوەی لەڕێگای دروست و ڕێکدا بمێنیتەوە و لانەدەیت.

بەڵام هەندێك هەڵەش بە دووبارە کردنەوەی، تەمەنی خۆت و دەوروبەریش، دەبێتە سوتەمەنی بۆ گڕێکی گەورە.

هەڵەکان بخەنە ژورێک و بەندی کەن، لێمەگەڕێن پەیوەندی چەندین ساڵە لێڵ بکات!

مەترسە لە هەڵەکردن، بترسە لە دووبارە ئەنجامدان و تێکنەشکاندنی و هێشتنەوەی لەلای خۆت، تا لەژێر سێبەریدا کۆنترۆلت بکات.

ڕووبەڕووی هەڵەکان ببەوە و ڕاستیەتییان نیشان بدە.

هەڵەکان بخە دواوەی خۆت و ئەو ناوە پڕ مەکە لە خاشاك. بیکە پلیکانەیەك و بە ئاڕاستەی بەرژەوەندی خۆتدا بیشکێنەوە.

هەڵەکان لەناوبەرن، ڕوخێنەرن، تا کەی بێ ئاگاییت لێیان؟

ئاگایی و هۆشیارییت، بەربەستە بۆ ئەوەی هەڵەکان بوێری نزیکبوونەوە نەکەن؟

...

هەڵەکان وردە وردە دزە دەکەنە نێوە پەیوەندییە درێژخایەنەکان و داگیری دەکەن هەرچی چاکی و جوانییە.

هەڵەکانت بکە پلیکانەی فێربوون و بەرەو پێشچوون، نەوەك بەردەوام بوون لەسەری و دووبارەکردنەوەی، کە داگیری دەکات هەرچی چاکی و جوانییە و نرخیان دەکاتە سفر و بێ ڕەواجی دەکات بوونت.

هەڵەکان جۆریان جۆرە، مەبەستی ئێمە ئەو هەڵانەیە، کە بە ویست و ئارەزوو ئەنجام دەدرێن و ناوی لێدەندرێت هەڵە.

بڕیارە چەوتەکانمان لەژێر چەتری بێ ئاگایی و حەز و ئارەزوو، زۆرترین زیانمان پێ دەگەیەنن، دوامان دەخەن، وونمان دەکەن لە دەرئەنجامی هەڵەکان، وە دەبنە هۆکاری ئەوەی دواجار نەتوانین لێیان دەرباز ببین و دەبینە قوربانی دەرئەنجامی هەڵەکان.

هەندێکجار تەنها هەڵەیەك تەواوی تەمەنت دەتکاتە کەسێکی هۆشیار و بەئاگا و دانا، یەك هەڵە دەبێتە هۆی دروستبوونی ئاگایی و هۆشیاریت و هەموو تەمەنت دەتپارێزیت لە هەڵەی کوشندە و سوتێنەر، لە هەڵەی بە ئەنقەست و حەزی کاتی.

تۆ ئەو کەسە بە، هەڵەکردنێك بتکاتە کەسێکی هۆشیار و زانا، نەوەك دووبارەبوونەوەی لێ فێرببت و بیکەیت بە خوی ڕۆژانەت، چونکە کردارەکان بە دووبارەبوونەوەیان دەبن بە خو، خوش دەبێتە ڕەفتاری درێژخایەن و ڕەفتاریش کاریگەری لەسەر هەموو هەنگاوێکت دەبێت.

ئامادەیت هەڵەکردن بکەیتە خوێکی درێژخایەنت؟

ئامادەی ڕووبەڕوی هەڵەکان ببیتەوە و وانەی بەهێزی خۆتیان پێ بدەت؟

بۆچی لەپێناو چێژی کاتی، چێژی درێژخایەن لەدەست دەدەیت؟

...

نهێنیەکان لەشوێنێک لەگەڵ هەناسەداندا فرێدەن و مەهێڵن کەس هەڵیبمژێ.

نهێنی ئەوانیتر لای خۆتان بپارێزن و مەیدەن بە هەوادا بۆئەوەی هەموو کەس هەڵیبمژێت، ئەوان بەهۆی متمانەوە لای ئیوە نهێنیەکانیان باسکردووە و ئێوەیان کردۆتە هۆکاری چارەسەر بۆ ئەو کێشانەی، کە بوونتە ئەو نهێنیەی لای تۆ. گەر چارەسەرت لەلا نییە و ناتوانیت شتەکان چاکتر بکەیت، بۆچی دەیدەت بە هەوادا بۆ ئەوەی هەمووان بیزانن؟ ئەی بایەخی ڕەوشت لای تۆ چییە؟ ئەی ئەمەک؟ ئەی متمانە؟ هەموو ئەمانە هێمای ڕەوشت بەرزی و نموونەی مرۆڤی ئاوەز و دڵ تەندروستن.
نهێنیەکانی یەکتر بێ ناونیشان فڕێ بدەن و مەیەڵن کەس هەڵی بمژێ و بیدات بە ئەوانیتر.

ڕۆڵی تۆ لەم ژیانە کاتی و سەرابە، تەنها ئەمانەیە، لەوە زیاتر بوونی تۆ کاریگەر و مانادار نابێت، بۆچی لێرەی؟ تاوەکو ئەوانیتر بدەی بە ئەرزدا؟ یا ببیت بە نموونەی جوانی ئەوانیتر؟
خۆت خاوەنی خۆتیت، خاوەنی بڕیار و کردەوەکانتیت، چۆن مامەڵە دەکەیت و چۆن بیردەکەیتەوە و چۆن لەوانیتر دەڕوانیت، ئەمە بەرهەمی ژیانتە.

نهێنیەکان چەکی دەستی تۆ نین، بۆ لەناوبردنی ئەو کەسەی متمانەی پێکردی و تۆی بە کەسی گرنگ و بایەخدار ئەژمار کرد، تۆش ئەمەکدار بە و لەو ڕێگەیە ناتەندروستە لا بدە.

چ سودێکت پێ دەگات لە درکاندنی نهێنیەکانی ئەوانیتر؟
قبوڵتە نهێنیەکانت بدرێ بە هەوادا؟ کەواتە تۆش مەیدە بە هەوادا.

...

ئەو هێزەی دوورتدەخاتەوە لە بەدبوون، مەیدۆڕێنە.

ئەو هێزەی دوورتدەخاتەوە لە بەدبوون، دووری مەخەرەوە لە بوونت، ئەگەر دووریبخەیتەوە دوای ئەوە هیچ هێزێک ئەو هێزە دروستناکاتەوە کە بەبێ بەرامبەر دروستببوو بۆت.

ئەو هێزە، پەروەردیارە، دواتر خودی خۆتیت، دەوروبەرتە. بۆیە دوورمەکەوە لەو هێزە پتەوە و پارێزبەندییەی، کە بۆت دروستبووە و هەمیشە دوورت دەخاتەوە لەهەر بەد بوونێک.

ئەو هێزەی وەك سوپا وایە بۆت با هەمیشە لێتەوە نزیك بێت، بۆ ئەوەی بەبێ ڕاوێژکردن و هەنگاونانی هۆشیارانە بڕیار نەدەیت.

هەموو ئەوانەی خۆشیان دەوێیت و گرنگیت پێ دەدەن، هێزی تۆن، پاریزگاری تۆن، یارمەتیدەر و ڕێنیشاندەری تۆن، بۆچی تۆ نرخیان نازانیت و ئەو هێزە لەناو دەبەیت؟

بۆچی واناکەیت هێزی پارێزگاریت زۆرتر ببێت؟

بۆچی دەبیتە لەناوبەری پارێزبەندیت؟

بۆچی هێزی بەرگریکردنت لەناودەبەیت؟

بۆچی ئەو هێزە بەنرخەی بە خۆڕایی پێتبەخشراوە بێ ڕەواجی دەکەی؟

...

بەشی شەشەم

ڕۆڵی تۆ چییە لە ژیانتدا؟

ڕۆڵەکان زۆرن و لەدەستی خۆتدایە کامە ڕۆڵ وەردەگریت.

...

مرۆڤ مەبن و نموونە بن بۆ مرۆڤایەتی!

مەبە ئەو مرۆڤەی هەمیشە بەدوای کێشەدا دەگەڕێت.

مەبە ئەو مرۆڤەی بەد ئەمەکی لەژێر ڕەنگی ئەمەکدا دەبەخشێ.

مەبە ئەو مرۆڤەی ڕۆڵێکی خراپی مرۆڤبوون دەبینێت.

مەبە ئەو مرۆڤەی بەد گۆ و بەد کردارە.

ببە ئەم نموونەیەی کاریگەربیت و شانازیت پێ بکەن.

ببە ئەو نموونەیەی جێگای بایەخ بیت.

ببە ئەو نموونەیەی بۆخۆت ژیان بکەیت و ڕەفتارەکانت دروست بێت.

ببە ئەو نموونەیەی لەپێناو پەروەردگاردا یارمەتیدەر بیت، نەوەك بۆ بەرژەوەندی و مەرامی تایبەت.

زۆرن ئەوانەی ببیت و نەبیت، خۆت دادگایی خۆت بکە، بۆئەوەی ببیت بە کامە و نەبیت بە کامە.

بۆچی نەبیت بە نموونەی چاك و کاریگەر؟
بۆچی ببیت بە نموونەی خراپ و بەد؟

بۆ شادی بردنەوە یاری بکە، یا شادی وەرگرە، یا ببەخشە.

گەر لەهەر یارییەك لە ژیاندا بەشدار بوویت، تەنها بۆ دەستخستنی شادی براوە ببە، نەوەك بۆ کێبڕکێی ئەوانی تر. گەر ویستی کێبڕکێت هەیە؟ لەگەڵ دوێنێی خوت ڕێگا بگرە.

تۆ هەمیشە بەخشەر بە، پڕ بایەخە گەر ڕۆلی شادی وەرگر-بەخشەر ببینیت. بەمە براوەی ڕاستەقینەیت و هەمیشەش پێشەنگیت.

بۆچی دەبیتە ڕکابەری ئەوانتر و نابیتە ڕکابەری خۆت؟

لەپێناو شادی وەرگرتن یاری دەکەیت؟

دەتەوێت براوەی هەمیشەیی بیت؟ شکستت هەر بە سەرکەووتن هەژمار بکرێ؟
کەواتە دوور بە لە کێبڕکێ ڕق و کینەی ئەوانیتر.

...

مردنێک هەیە کەچاوەڕوانی ئێمەیە.

مردنێک هەیە، کە چاوەڕوانی ئێمەیە و لەگەڵ ئێمەدا تەواوکەرێکی ڕێکە، جا نازانین لەچ کاتێکدا پێویستی بە نیوەکەی تری دەبێ، بۆ ئەوەی تەواو ببێت، ئەمەیان مردنی ڕاستەقینەیە و بوونمان ناهێڵێت. هەر لەبەر ئەمە ئامادەگی تەواوت هەیە بۆ ئەوەی نیوەکەی تر بێت و بتبات؟

گەر بێتو ناهۆشیارانە هەنگاوەکانمان بهاوێژین و خاوەنی مردن لێمان ڕازی نەبێت، ئەوکاتە دەیان و سەدان جار مردنی سەخت دەچێژین و نقومی مردن دەبین.

تۆ ئێستا ئامادەیت بۆ مردن ؟

مردنی ڕاستەقینە ڕەنگە خولەکێکی تر بگات، وەڵامت چی دەبێت؟

ئێستاش کاتت لەبەر دەستە دەستبەکاربە.

...

مانەوە و مردن لە زۆرترین ساتەکانی ژیاندا ڕوودەدەن!
ئەوکاتە نەمردوویت، کە مردن هات و تۆش ئامادەبیت.

وا مامەڵە بکە، کە مردنی ڕاستەقینە و حەق وا لە ڕیگایە بۆ ئەوەی دەست هەڵبگریت لەو ژیانە کاتی و بێ بەهایە.

تەنها یەکجار بمرە و مردنێکی جوان بچێژە. ئەوکاتە وەك ئەوە هەژمار دەکرێی، کە نەمردوویت، چونکە ڕەفتار و گوفتارە پڕ لە بایەخ و جوانەکانت بەردەوام دەمێننەوە و شوێنت هەمیشە دیار دەبێت و هەمیشە لە یاد کردنەوەدا دادەبیت.

ئەی بۆچی دەبێت هەموو ساتێك مردنێکی سەخت بچێژیت بەهۆی ڕەفتار و گوفتارە خوار و ناتەندروستەکانت؟

کردەوەکانت شایەنی ئەوە یاد بکرێنەوە؟ ئەو یاد کرنەوەیەی جێگای بایەخ و ڕێزە؟ ئەگەر بەڵێ، کەواتە بەردەوام بە لە چاکیت، ئەگەر نەخێر، ئەوا هێشتا زۆر زووە و دەستپێبکە و کردەوەی جوان بچێنە و بەرهەمی جوان دروێنە بکە.

...

ڕۆڵی من و تۆ دیاریکراوە، بەڵام لەدەستی کێدایە خۆت یا ئەوانیتر؟

خۆت خاوەنی ژیانی خۆتیت؟ یا ئەوانیتر لەشوێنی تۆ بڕیار دەدەن و تۆش تەنها جێبەجێکاریت.

خۆت بڕیاردەری ئەوەی چۆن ڕۆڵ ببینی؟ یا ئەوانیتر تۆ بەکاردەهێنن و ڕۆڵت دیاری دەکەن؟

خاوەنی ئەقڵ و دڵتیت، کەواتە بۆچی تۆ خاوەنی بڕیارەکانی نیت، تەنها جێبەجێکاریت؟

بۆچوون و ڕای ئەوانیتر وەرگرە و خوێندنەوەی بۆ بکە و بیدە لە سەنگی مەحەك، ئەگەر ڕاست و دروست نەبوو، وە لەگەڵ تایبەتمەندی و ڕەفتارەکانی تۆ نەگونجا، وەری مەگرە و ڕەتی بکەوە، کوێرانە جێبەجێی مەکە.

تۆلێرەیت بۆ ئەوەی ڕۆلی خۆت ببینی و خاوەنی بڕیاری خۆت بیت، نەوەك ئامێر ئاسا فەرمانت پێ بکرێ و تۆش جێبەجێی بکەیت.

...

درێژی تەمەن یا پانی تەمەن؟

ژیان لای هەندێک تەنها مانەوەیە، لای هەندێکی تر ژمارەی ساڵەکانە. بۆ کۆمەلێکی تریش خەوتن و خواردن و ئارەزووە.

هەر بۆیە ئەقڵێکی تاریکبین و کەم دیدە، وا هزر دەکا، کە گرنگی تەمەن لە درێژدایە، بەڵام بێ ئاگا لەوەی گرنگی تەمەن، واتە: چۆنییەتی ژیانکردن، نەوەک درێژی تەمەن!

ژیان، واتە: چۆنییەتی نەک چەندێتی!

پانییەتی تەمەن گرنگە پڕ لە دەستکەوت و بەرهەمی بەبایەخ بێ، نەوەك درێژییەك، کە تەنها یاد بکرێتەوە.

هیچ یەکێك لە ئێمە لە شوێنی یاد کردنەوەی تەمەنی، دانیشتووە بە خۆیدا بچێتەوە و لاپەڕەکانی کتێبی ژیانی هەڵداتەوە و بەرهەم و دەستکەووتەکانی ئەو ساڵەی ببینێ؟ لە کامیان ڕازیت؟ کامیانت پێ باش و کامیانت پێ نەگونجاو و چەوتە؟

گرنگی بە چۆنییەتی بدەن لە هەموو شتێکدا، پڕ دەبن لە بەختەوەری.

تەمەن دەڕوات لەخۆت بپرسە چ گرنگی لە چەندێتی هەیە کە نەوەستێ؟

...

کاتێک لای تۆ وەسفی یەکێکی تر دەکەن، بیناسە، بیبینە، هەڵیبسەنگێنە، ئینجا ڕق یان خۆشەویستی هەڵبژێرە بۆی!

کاتیك لای تۆ وەسفی یەکێکیتر دەکەن، یا تۆ وەسفی یەکێکیتر دەکەیت، جا ئەو وەسفکردنە، وەسفکردنی شێوە جوان بێ یا ناشرین، گرنگە تۆ لەژێر چەتری ڕەوشتبەرزی خۆتدا بەرپرسیارانە مامەڵە بکەیت، لە بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی یا ڕقدا.

وە تۆش لەژێر چەتری ڕق و کینە و ئیرەیی، وەسفی خراپ مەخەرە بەرگی کەسانێکی چاك گوفتارە و ڕەوشت بەرز، تەنها لەبەر ئەوەی سەرکەوتوو و سەرکردەیە، تۆش دەتوانی لە ڕێگا و بواری خۆتدا ببیتە هەمان شت و وەسفی چاك بکرێیت. ڕێگە بەخۆت مەدە بەهۆی ئیرەیی و ڕق، وەسفی هەڵەی ئەوانی تر بکەیت.

ئەوانیتر پەسەند بکە و بەهایەک دروسبتکە و بیدە بە پەیوەندەییەکانت.

تۆ بەرپرسیاری لە گوفتارەکانت بۆچی باشترین نابەخشی؟

بەخشینی ڕق و کینە چی دەگۆڕێت؟

خراپکردنی ئەوانیتر بۆ مەرامی تایبەتت، چ سودێکت پێ دەگەیەنێ؟

...

ڕووکــارێکی دەرەوەی جوان و نــاوەوە پێچەوانە، ڕۆڵێکی کەم و تەمەنێکی کورتی دەبێت.

ڕووکاری دەرەوەت هەرچەند سەرنجڕاکێش بێ، بەڵام ناخ گەنیو بێ، هەمیشە لە دواوە دەمێنێتەوە و ئەوەشی بەدەستی دەهێنێت هەر گەنیوە.

یەکجار ژیانێکی شەرەفمەدانە و پڕ لە شکۆیی دەگوزەرێنیت، بۆچی دەبێ هەمیشە ناخت پڕ بێ لە گەنیو و ژەهر.

ڕووکاری دەرەوە هەر چۆن بێ ناتوانێ کاریگەری لەسەر ناوەوە هەبێ، بەڵام ناوەوە جوان و پڕ چاکی بێ، کاریگەری گەورە لەسەر دەرەوە دروست دەکات، ئەوەی هۆشیار بێ دەبینێ ناوەوە نەوەك ڕووکار.

تا ئێرە هەر چۆنت هێناوە، چیتر گرنگ نابێ گەر نەهێڵیت چیتر بەو شێوازەی ڕابردوو بڕوات و درێژە بکێشێ، لە ئەمڕۆوە گرنگی بە ناوەو بدە و هەموو ماندوو بوونێکت بۆ جوانکردنی ناوەوە بێت و جوانکاری بۆ ناوەوە ئەنجام بدەیت.

بۆچی ناخ گەنیو بین؟

بۆچی تەنها ڕووکاری دەرەوە گرنگ بێ؟

ناوەوە گرنگ و پڕ بایەخە بۆچی لەبیرتکردووە؟

...

ڕابروو چی دەگەیەنێت لای تۆ؟

ژیان بەبێ بوونی ڕابردوو، نە مانا وە نە بوونی بوونە، ڕابردوو وا لەمرۆڤ دەکات بگۆڕێت، یەک هەنگاو و یەک بیرکردنەوە، یەک ئەنجام و سەرکەووتنی نەبێ.

مرۆڤ بەهۆی ڕابردووەوە بە ئەمڕۆی دەگات، ئەزموونی ڕابردوو وادەکات ئەمڕۆ کەسێکی تر بین.

ئەوەی کە تێپەڕیوە و بەدڵت نییە، گرنگ نییە، ئێستا دەتوانیت لەمەودا ڕابردوویەکی جوان و پڕ سوود بۆ داهاتوو دروست بکەیت.

بیر لەوە مەکەوە چی ڕوویداوە، بیر لە ئێستا بکەوە، گرنگترین شت لە ژیانت ئێستاتە، لەو چرکە بە دواوە ڕەفتارەکانت بگۆڕە، ڕابردووت دەگۆڕێ و دەبێتە نموونە و ئەزموونێکی پڕ بایەخ.

ڕابردوویەکی جوان ڕێك جێدەهێڵیت، یا بەربەستیت لەمە؟

ئێستات دەبێ بە ڕابردوو، چۆن وە چی دەکەیت بە ڕابردوو؟

...

بەشی حەوتەم

نموونەبن بۆ یەکتر و دەوروبەر.

نموونەی چاك و جوان بن بۆ یەکتر، تێبگەن و ئارام بگرن و تێبفکرن و تایبەتمەندی گوڵ بپۆشن.

...

دڕک نابێ بە گوڵ، گەر تاهەتایە متمانە و تایبەتمەندی گوڵی پێ بدرێ!

دڕکەکان بناسە و ئاگاداری ببە و لێیان نزیك مەکەوە، کۆت بەندیان بکە و مەهێڵە چیتر گەشە بکەن.

دڕکەکان کێن؟ ئەوانەی ئازارت دەدەن و بریندارت دەکەن، ئەوانەی ناهێڵن پێشبکەویت، ئەوانەی بوختان و وتەت بۆ هەڵدەبەستن، ئەوانەی لەژێر ڕەنگ و چەتری هاوڕێیەتی و دۆستایەتیدا بەد ئەکەمیت بەرامبەر دەنوێنن، ئەوانەی متمانەت پێیان هەیە و شایەن نین.

دواجار ڕەنگە خودی خۆت دڕك بیت بۆ خۆت، چونکە خۆتت خۆشناوێت و خۆتت بەدڵ نیە و یارمەتیدەری خۆت نیت بۆ گۆڕانکاری لە ڕەفتار و گوفتارەکانت.

دڕك نابێت بە گوڵ، کاتت بۆ ئەوە بەفیڕۆ مەدە، چونکە دواتر ئازارت دەدەن، هەر بۆیە گوڵەکان بدۆزەوە و گەشەیان پێ بدەو لەگەڵیان بژی.

کاتی ئەوە نەهاتووە بزانیت دڕکەکانی دەوروبەرت کێن؟

کاتی ئەوە نەهاتووە دڕکەکان لەنێوبەری؟

...

تایبەتمەندی گوڵت هەبێ و لەگەڵ دڕکیشدا بدوێ، هەندێجار دڕک بە و پارێزگاری لە گوڵت بکە!

گوڵبوون تایبەتمەندییەکی جوانی گرنگ و کاریگەرە.
وەک گوڵ بە بۆ ئەوانەی ئاگایان لێتە و ڕۆژانە ئاوت دەدەن و خۆشەویستیت پێدەبەخشن، وەك دڕکیش بە بۆ ئەوانەی دەیانەوێت هەڵتبتەکێنن و بۆن و جوانیت لێبستێنن و نەیەڵن چیتر گەشە بکەیت و سەرکوتت بکەن.

گرنگ نییە کێ دەبێت بە دڕك، گرنگ ئەوەیە ئێمەی چاك ویستی گوڵ ویست، نەبین بە دڕك. بەڵام با دڕکیشمان هەبێ بۆ ئەوەی پارێزگاریمان لێ بکەن لەوانەی گوڵ نین و ڕەفتار و گوفتاریان شێوە دڕکە.

گوڵبە بۆ گوڵ دۆستان، دڕک بە بۆ گوڵ نەویستان.
گوڵبە بۆ هاودەمی گوڵان، دڕک بە بۆ دڕک دۆستان.

گەر گوڵ ئاسا نی، بۆ نابیت بە گوڵ؟
گەر شێوە دڕکی، چ سوود دەگەیەنیت؟

...

هەموو باشییەکانی کەسی بەرامبەر لەبەرچاو بگرە، ئەوکاتە بیر لە هەرشتێ بکەوە، کە دەتەوێت بیکەیت بەرامبەری.

باشی و جوانی و چاکییەکانی یەکتر لەبیر مەکەن و لەبەرچاوی بگرن، تەنانەت کاتێ کێشەش دەکەوێتە نێوانتان.
جوانی و چاکییەکانی یەکترتان بەسە بۆ ئەوەی کێشەکانتان پێ چارەسەر بکەن و بگەڕێنەوە دۆخی پێشووتر.

هەر کاتێ ویستت بەد ئەمەکییەک ئەنجام بدەیت و بیر لە هیچ نەکەیتەوە و بەکوێرانە بڕیار بدەیت، تەنها کەمێک تێرابمێنە و بیر لەو شتانە بکەوە، کە بۆ یەکترتان کردووە و چەندین قوربانیتان داوە بۆ گەیشتن بەو ڕۆژانە و زۆر دژواری و سەختیتان تێپەڕکرد، ئەوکاتە دڵنیابە گەر بەهۆی توڕەبوونێکی کاتی بتەوێت بەد ئەمەکییەکی کاریگەری ماوەدرێژ ئەنجام بدەیت، ئەوا دوور دەکەویتەوە لە ڕەفتارە چاکەکانت و دەگەڕێتەوە سەر ڕەفتاری کوێرانە و نابەرپرسیارانە.

جوانی و چاکییەکانی یەکتر لەبیرمەکەن و بایەخی پێبدەن.

چاکی و جوانی یەکتر گەورەکەن هەڵە و کەموکوڕییەکان خۆی ون دەبێ و دەڕوات.

ئامادەی ئەوەیت هەموو جوانییەکانی بەرامبەرت لەبیربکەیت و کوێرانە بەدی بنوێنیت؟
بە خیانەت و بەد ڕەفتاریت لەگەڵ ئەزیزانت، چی دەگۆڕێت و چ سودێکی هەیە؟

...

هاوسەرێکی خاڵی لە خراپ و جوانێکی پڕ لە چاکی بن!

خۆتان خاڵی بکەنەوە لە بەد ئەمەکی و خیانەت، خاڵی ببنەوە لە بێ ڕێزی و ڕق، خاڵی ببنەوە لە ڕەفتاری دوور لە ڕەوشت بەزری، خاڵی ببنەوە لە نەبەخشینی سۆز و مهیرەبانی، خاڵی ببنەوە لە توڕەیی.

هاوسەرەکانتان بە ڕاستگۆیی و بەبێ دوو ڕەنگی خۆشبوێت و گرنگیان پێ بدەن، تا ئەو سنورەی خۆشەویستی تیایدا دروست و شایستەیە، دوای ئەم سنورە پێویستی بە چارەسەر و گۆڕانکاری هەیە لە پەیوەندیتاندا.

نموونەیەکی پڕ لە جوانی و هاوسەری ڕاستەقینە بن، هیچی تێناچێت. ئەگەر وابن دڵنیابن شادی و بەختەوەری لەڕێگایە، وەک گەردەلول خۆی پێچ و لول دەدات بە ژیانتاندا.

هەمیشە پشتگیری لەیەکتر بکەن، ئەمە بەشێک لە خۆشەویستی نیشاندەدات.

هاوسەرێکی چۆنیت؟

دەبیتە هوسەرێکی نموونەیی؟

خەریکی خیانەتیت؟ بۆچی؟ لەپێناو چی؟ ئەو کاتەی بە خیانەت بەهەدەری دەدەیت، بۆچی خەریك نابیت بە چاککردن و بەرەوپێشبردنی هەڵە و کەم و کوڕییەکانتان؟

ڕێگا چارەسەر هەمیشە بوونی هەیە، بۆچی ڕێگای چەوت و هەڵە هەڵدەبژێریت؟

...

تێگەیشتنی زیاتر لەیەکتر کێشەکان چارەسەردەکات.

ئەوکاتەی دەتەوێت تێبگەیت و ڕەفتارت هێمنانەیە بەرامبەر بە کێشەکان وە هەمیشە ئەوە لەبیر نەکەیت، کە بەبێ بیرکردنەوەی دروست بڕیار نەدەیت، ئەوا تۆ یەکەم قۆناغی چارەسەربوونی کێشەکانت بڕیوە.

کێشەکان بە ڕەفتارە توند و نالۆژیکیەکان قورستر و قوڵتر دەبن بۆ گەیشتن بە چارەسەربوونیان و نەهێشتنیان.

کێشەکەت هەرچی بوو، ئارام بگرە و پەلە مەکە لە بەرپەرچدانەوەیەك هەم بە ئاڕاستەی زیانی تۆ بێت و هەمیش پەشیمانی بەدوا بێ، ئارام گرییت وادەکات ببیتە خاوەنی ڕەفتارێکی ڕێك، وەکو کاردانەوە دژ بە کێشەکە، هەم بۆ چارەسەریشت دەبات و هەمیش تۆڵەیەکی شایستەیە بۆ هۆکاری کێشەکە.

کێشەکان بەبێ بیرکردنەوەیەکی لۆژیکانە دەگەنە چارەسەر؟
بێگومان نەخێر، کەواتە لەمەودا کاتیك کێشە هەیە، تۆ وا مامەڵە بکە، کە کێشە بوونی نییە.
پەلە دەکەیت و نائارمیت؟
گەر بەڵێ بێت، ئەوا کێشەکە ئامانجی خۆی دەپێکێ و دەگاتە مەبەستی خۆی.
وە ئەگەر نەخێر بێ، ئەوا تۆ بەرەو نەهێشتنی کێشەکە دەڕۆیت و ناهێڵیت ئامانجەکەی خۆی بپێکێ، بەڵکو تۆ ئامانجی خۆت دەپێکی.

...

دەتەوێ هەر پەیامێک بگەیەنیت وە بگاتە شوینی مەبەست؟

گەر دەتەوێ هەر پەیامێک بگەیەنیت بۆ خێزانەکەت، هاوسەرت، منداڵەکانت، هاوڕێکانت، ئەزیز و خۆشەویستانت، بەبێ ئەوەی ئاسەوار جێبهێڵی، شێوازێکی نەرم و ڕێک پەیڕەو بکە، هەم پەیماکە دەگات هەم پەیوەندەیەکەش پتەوتر دەبێ، چونکە تۆ بە ڕێزەوە مامەڵەت کردووە و ویستی گۆڕانکاری و بەرەو باشتربوونت هەیە.

لە بەکارهێنانی شێوازی ڕق و نابەجێ، هیچ کات ناتوانیت وابکەیت گۆڕانکاری بەرەو باشبوون دروست بێت، بەڵکو گۆڕانکاری بەوە خراپ بوون دروست دەبێت.

تورەیی و ڕق و وتەی شێوە بەرد و ڕەفتاری توند، هیچ کات پەیامەکەت ناگەیەنێ و لەڕێگادا شوێنی مەبەست لەیاد دەکات، لە شوێنی ئەوەی پەیامەکەت بگەیەنێت، دڵ ڕەنجان و لێك جودابوونەوە، ئیهمالکردنی پەیامەکە دەگەیەنێ، ئایا تۆ ڕازیت بەو شێوەیەی ئەو پەیامەی هەتە بگات؟ بێگومان نەخێر، کەواتە نێردەری پەیامەکە چاك بکە و گۆڕانکاری لێ بکە.

شێوازەی گفتوگۆ و گەیاندنت گونجاوە؟

گەر یەکێك بەهەمان شێواز هەوڵبدا پەیامێکت پێ بگەیەنێ تۆ قبوڵی دەکەیت؟

...

بۆچی دەبێ هەستێکی تووڕەیی کاتی وێرانکەر، ببێتە سوتەمەنی بۆ گڕێکی گەورە، بۆ وونبوونی هەستێکی باشی درێژخایەن؟

ئاگاداری توڕەییەکانت بە و بەندیان بکە و ڕووناکیان لێ ببڕە، ڕێگەمەدە بێتە دەرەوە، چونکە گەر کۆنترۆلت بکەن، دەبنە سوتەمەنی و گڕێکی گەورە دروستدەکەن و ئەو ناوە پڕ دەکەن لە گرفت، هەستە باش و ڕەفتارە جوانەکان لەوێ نامێننەوە.

لە شوێنی ئەوەی توڕە بیت، هێمن بە و تێبگە و ئاقڵانە ڕەفتار و کاردانەوە بنوێنە، یەك دەقە توڕەبوون، ڕەنگە ببێتە گڕێکی گەورە بۆ لەناوبردنی هەستێکی باشی درێژخایەن.

توڕەیی تۆ لەچی دروست دەبێت؟

- ڕەفتار و گوفتاری بەرامبەر؟
- گومانە خراپەکانت؟
- تێفکرین و بیرکردنەوە خوارەکانت؟
- کاردانەوەی خراپی بەرامبەر دەرهەق بە چاکی تۆ؟

هەموو ئەوانە چارەسەریان هەیە و دەتوانیت بە جوڵەی کش مات، وا بکەیت براوە ببیت و توڕەیی لەناوببەیت، کەواتە کۆبیرت لەسەر هێمنی و ئارامی و بیرکردنەوەی ئاقلانە و بڕیاری دروست بێ، بۆ ئەوەی جوڵەی بردنەوە بکەیت.

...

گرنگە تۆ ببەخشی و سڵ نەکەیتەوە، گرنگ نییە ئەوانیتر هەمان کردار دووبارە دەکەنەوە یاخود نا.

کار بۆ مانەوە نا، بۆ ویژدان بکە. تۆ ببەخشە و بڵاوبکەوە، لە پێناوی خوا، نەوەك بۆ دەستخۆشی و دونیایی، لات گرنگ نەبێت ئەوانیتر چۆن هەڵسوکەوت دەکەن و چۆن لە تۆ دەڕوانن و ناوی چی لە کردەوەکانت دەنێن، تۆ بۆ دونیایی و خۆدەرخستن ئەمە ناکەیت و ویستی ئەمەت نییە، لەپێناو خودا و نموونەی مرۆڤی خاوەن بەها بەرز ئەمە دەکەیت.

زۆرینە وا تێگەیشتوون بەخشین تەنها واتە ماددییەن ببەخشی، بەڵام نەخێر بەو شێوەیە نییە، بەخشین هەر شتێك دەگرێتەوە، کە بۆیارمەتیدان و ڕزگارکردن و دڵخۆشکردن،... هتد، بۆ نموونە:- بەخشینی خۆشەویستی، ڕیز، هیزی مەعنەوی، هاندان، بەخشینی چارەسەر بۆ کێشەکان ، بەخشینی چاکییەکانت و کردەوکانت، بەخشینی وتەی چاك و پڕ سوود، بەخشینی زانست و زانیاری، ...هتد، ببەخشە تا دەهێندە وەربگریتەوە.

سڵ مەکەوە لە بەخشین و یارمەتیدان، با هەڵسووکەوت و وەڵامی ئەوانیتر گڕ و تین بدات بەتۆ، بۆ ئەوەی بۆ سەروتر هەنگاو بهاوێژی.

تەنها بۆ خودی خۆت بژی و مەوەستە لە بەخشین، گوێش بۆ ئەوانە مەگرە، کە هیچان بۆ ووتن و کردن نییە.

بەخشین دڵخۆشت دەکات؟

بۆچی نابەخشیت؟

...

گومانی خراپ لەنێوبەرن ئەگینا ورد و خاش دەبن بە بیرکردنەوە بۆ بوون و ڕوودانی شـــتانێک، کە هەرگیز ڕوویاننەداوە و بوونیان نییە.

گومانە خراپەکان هۆکاری دروست بوونی ئەو کێشانەن، کە لە واقیعدا بوونی نییە.

گومانە خراپەکان ڕاستێتی دروست ناکەن.

گومانی چاك بکەن و دووربن لە بیرکردنەوەی نەرێنی و گومانی خراپ ویستی پڕ لە کێشەی ناپێویست، گەر گومانت هەیە پرسیار بکە، بکۆڵەوە، پەلە مەکە، هۆشیارانە جوڵە بکە، ئەوکاتە دەگەیتە ئەنجام و ڕاستێتیت بۆ دەردەکەوێت.

هیچکات گومانە خراپەکان نەبوونتە هۆی دروست بوونی ڕاستێتی و چارەسەری گرفتەکان، تۆ بە گومانە خراپەکان مێشکت پرۆگرام دەکەیت بە ئەوەی بەرامبەر تاوانبارە بەو شتەی کە تۆ ناتوانیت بیسەلمێنت.

گومانەکان دەبێ بسەلمێندرێن کە ڕاست و دروستن، ئەگینا خۆتان هۆکاری لەناوبەری خۆتانن.

ڕازیت بەوەی گومانی خراپ پێ ببردرێت؟ کەواتە تۆش گومانی چاك ببە و ئەرێنی بڕوانە و ببینە.

...

بڕیار لای تۆیە ڕۆژەکەت چۆن بڕوات، خۆ هەر دەڕوات،
ئەی بۆچی ناتەوێ بەشادی بڕوات؟
ئەمە پرسیارە لەخۆتی بکە؟ وەڵامەکەی گرنگە و وادەکات
گۆڕانکاری بکەیت و گشت ڕۆژەکەت بەشادی ڕێگەببڕێ،
چێژ وەربگریت لەهەرچرکەساتێک کە تێپەڕدەبێت،
چونکە کات لە هیچ وێستگەیەک ناوەستێ.

دیزاینی بەرگ: ئەحمەد بەهرام